حصة التربية الرياضية

أسامة عبد الرحمن

مقدمة

تعتبر حصة التربية الرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهج ككل، وتنفيذ حصص التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد واجبات المعلم المختص.

لكل حصة أغراضها التربوية كما لها غراض بدنية، مهارية ومعرفية ، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في المنهج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهج التربية البدنية والرياضية للمؤسسة التربوية ، وهي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا للاعتناء والتفكير بجد في مضمون الحصة وسنحاول هنا العروج على أهم العناصر المتمثلة في مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية، أهداف الحصة وأغراضها والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق .

الرياضة المدرسية، إحدى أهم الأنشطة التي يقبل عليها الطلبة، ولا تزال تحظى بمكانة كبيرة في نفوسهم فالأنشطة الرياضية تعد عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للطلبة، عبر البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد ومعالجة سلوكياتهم، عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة.

فلممارسة التمارين الرياضية أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب حيث أن الجسم في نمو مستمر، وكما قيل العقل السليم في الجسم السليم وهو يحتاج إلى الرياضة للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وبقية الأعضاء الحيوية الأخرى ، تنمو بشكل طبيعي وسليم إضافة إلى بناء الشخصية السليمة، فقد أشار عدد من الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز .

كما أن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة الطالب على التعلم، من خلال تأثيراته في القدرات العقلية فقد أشار كثير من الدراسات إلى أن الطلبة الذين يشاركون في المسابقات الرياضية المدرسية، يكونوا أقل عرضة لممارسة بعض العادات غير الصحية، كالتدخين أو تعاطي المخدرات، وأفضل فرصة للاستمرار في الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي وبلوغ أعلى المستويات الأكاديمية.

أسامة عبد الرحمن

الباب الأول

مدخل عام عن التربية الرياضية

مفهوم النشاط الرياضي:

النشاط الرياضي هو نشاطٌ تربويٌ يعمل على تربية النشء تربية متَّزِنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعدِّدة تحت إشراف قيادة متخصِّصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والتعليم الفني، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية المتبعة داخل القطر.

مفهوم التربية البدنية:

تعرف التربية وفق تعريف جون ديوي بأنها إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الأفراد حتى يصبح ما يستجد من عوارض وأحداث ذا غرض ومعنى أكبر فعن طريق التربية يصبح الأفراد أقدر على تنظيم اتجاه التجارب الجديدة ويظهر أن تفسير ديوي يلخص في كلمات قليلة بكلمة واحدة التربية فهو يعني أن الفرد يفكر تبعاً لخبراته السابقة كما يعني أيضاً أن تربية الفرد تتكون من كل شيء يفعله منذ الولادة حتى الموت فالتربية ظاهرة ممارسة فأنت تتعلم عن طريق ممارسة والتربية تحدث في الفصل وفي المكتبة وفي الملعب وفي صالة التدريب وفي الرحلات وفي المنزل ، فهي لا تقتصر على المدرسة بل تحدث حيثما أجتمع الأفراد أما كلمة بدنيه فتشير إلى البدن وهي كثيراً ما تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة وهي تشير إلى الجسم والبدن المقبل للعقل فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير التربية الرياضية آي التربية عن طريق الأنشطة الموجهة.

والمقصود بها تلك العملية التربية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يمشي أو يتدرب أو يمارس التزحلق أو يباشر أى لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته فان التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية تجعل حياة هذا الإنسان أكثر رغداً أو بالعكس قد تكون هذه التربية من النوع الهدام. وذلك يتوقف على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية إذا التربية عملية مقصوده يتم عن طريقها توجيه الأفراد للنمو وتقوم على الركائز التالية-:

١- التربية عمل إنساني : فمن الواضح أن التربية تتعلق بأفراد الإنسان ولا تتعلق بالحيوان أو النبات فنحن نستطيع أن تدرب الحيوان لكن ليس هذا هو المقصود لأن الإنسان له طبيعة خاصة يتميز بها عن جميع الكائنات والتمييز بين الفرد الإنسان وبين الكائنات الأخرى يعني أننا ننكر صور معينه من العلاقة والاستمرار فيها لأن التميز الذي نعنيه يتضمن اختلافات حقيقية معينه في النوع.

٢-التربية عملية نشاط : فالتربية ليست شيئاً يمكن أن نلمسه لكنها نوع من النشاط المتعلق بالأفراد ، فأن تربى تعني أن تشتغل بعملية نشاط ومعنى أن يكون الفرد قد تربى ، أن يكون قد مر بعملية نشاط أو عملية تعلم . وللتربية هدف عام يرمي إلى تكوين الإنسان الصالح وهي تعمل على تحقيق الهدف وفق تحقيق عدة أغراض يمكن تلخيصها في النقاط التالية :

١-الصحة.

٢-الإلمام بالمعلومات الأساسية أي القراءة والكتابة ومبادئ الحساب.

٣-التأهيل للعضوية الناجحة في الأسرة .

٤- الأعداد المهني .

٥- التربية المدنية .

٦- العناية بالوقت الحر .

٧-تقويم الخلق.

والتربية عملية مقصودة يتم عن طريقها توجيه الأفراد للنمو عن طريق أناس آخرين وللتربية البدنية أهداف قريبة وأهداف بعيده تسعى الى تحقيقها وكذلك لها أغراض خاصة وأغراض عامة - والتربية البدنية لها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وأنظمته ولا يستطيع اى نظام آخر أن يقدم هذا الدور الذي يتلخص في -:

-التنشئة الاجتماعية للفرد ، من خلال الرياضة ومن أجل الرياضة في تطبيع الفرد اجتماعياً.

-العمل على التنشئة من خلال الرياضة في تطبيع الفرد اجتماعيا والعمل على التنشئة من خلال معطيات الأنشطة الرياضية كما تعمل على تطبيع الفرد على الرياضة فينشأ متفهماً لأبعادها متبينا اتجاهات ايجابيه نحوها مكتسباً قدراً ملائماً من المهارات الحركية التي تكفل له ممارسة رياضية أو ترويحية مفيدة وممتعة خلال حياته مما يساعد على بناء وتكامل التربية العامة التي تهدف إلى بناء وإعداد المواطن الذي يتطلع إليه المجتمع المسلم وتمثل التربية البدنية مكانه متقدمة في حياة الشعوب والأمم.

وتلعب دوراً هاماً أساسيا في الحياة اليومية للإنسان حتى أصبحت من أقوى أسلحة الدولة لتربية أبنائها وإعدادهم لحياة سعيدة هانئة وتولي الدول المتقدمة هذا الجانب أهمية خاصة لإدراكها هذه الحقائق واستيعابها بأفق جديد يهدف إلى تحقيق سعادة حقيقية للمواطنين ورعايتها في مراحل مبكرة ولقد أصبح بوسعنا الآن أن نساهم في بناء الشخصية الناضجة المتكاملة للمواطن عن طريق إعداده وتنشئته وفقاً للخطط الرياضية الموضوعية على ضوء الأهداف التعليمية المرحلية لكي يتمكن من أن يكتسب الخصائص الأساسية اللازمة التي تتمكن من تولي مسؤوليات المواطن الصالح وكذلك إشباع حاجاته الأساسية إلى اللعب والنشاط التربوي وإتاحة فرصة التجريب والكشف ولديه القدرة على الخلق والإبداع. ولقد أثبتت التجربة أن التربية البدنية تترك أحسن الأثر في الأطفال غير الأسوياء سواء كانوا مصابين بعجز حركي أو كانوا ضعاف العقول فلدى الطائفة الأولى تتحقق من عدم الاستقرار ونقص الدقة في الحركات ، وتتيح في الوقت نفسه تيسير تربية هذه الوظائف.

- ولدى الطائفة الثانية تيسر تنسيق الاستجابات الحركية التي يتم بها التعبير عن الانفعالات وتوفر لها الانتظام وتمكن من السيطرة عليها شيئاً بعد شيء.

- -وفرط القوه العضلية والطبع المفرط في الاضطراب والحركة يجدن في الرياضة البدنية منصرفاً ناجحاً .

- وفيما بعد تبعث الإرادة وتسهم في تنمية خصال العزم والاحتمال.

- وحتى من وجهة النظر الفكرية المحضة نجد أن تعلم حركة وتنمية المهارات الحركية يؤديان إلى تربية شكل خاص من أشكال الانتباه كما يعودان المثابرة وإرادة النجاح في الوقت نفسه وتثبت التجارب الحديثة وعلى رأسها تجارب زبيل في ألمانيا أنلتمرينات الفصول التي تسبق العمل الفكري تؤدي الى تحسينه غالباً وزيادة نشاطه.

- وأبدت هذه التجارب تجارب مماثله أجريت في ليون على صفوف المتخلفين عقلياً.

- والى الأثار الفكرية تضاف الآثار الخلفية الخالصة فالتدريب على التعب ينمي القدرة على الصبر .

- وتمرينات الجرأة والمهارة تنمي رباطة الجأش وقوة العزم والثقة في النفس بل يخلق ضرباً من الذهول يمكن أن يكون عنصر قوة في الشخصية

- والتربية التي تكون مع الجماعة تستلزم النظام والتنسيق الجماعي للحركات ، وذلك التنسيق الذي تيسره غريزة التقليد التي هي عامل هام من عوامل إندماج الطفل بالتهيؤ لمطالب العمل المشترك يضاف إلى هذا أن المتعة التي يجدها الطفل والمراهق في التمرينات الجسدية والتي تنمي لديه تذوق المتع السليمة والطبيعة كالحياة في الهواء الطلق ، وممارسة الرياضة.

- كما ان في التربية البدنية عنصر من عناصر المنافسة له شأنه في تكوين الطابع الفردي فما يفصح عن إدارة التقدم في السيطره على الذات لدى الفرد أي يريد مضاهاة غيره فيما يفعل بل يريد أن يفوق غيره في مايفعل وهنا تجد أن التعبير المستخدم حالياً هو التربية البدنية والرياضية .

متطلبات حصة التربية البدنية والرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على معلم التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة وتتمثل فيما يلي:

- يجب عليه الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية، وبساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.

- أن يسود الهدوء والنظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.

- يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام المعلم على أن يتم ذلك بسرعة، ودقة حتى يمكن الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصة.

- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقا للنظام الموضوع لذلك.

- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزاً ومفيداً وبصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ، وأن يكون باعثاً على النشاط، وأن يتناسب صوت المعلم مع عدد التلاميذ ومكان الحصة، فلا يكون مرتفعاً منكراً، و لا منخفضاً فاتراً يدعو إلى الملل.

- يجب على المعلم أن يقف في مكان يرى منه جميع التلاميذ ويرونه.

- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، وتشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.

- أن يقف التلاميذ بعيداً أثناء حصة التربية البدنية عن الأقسام الدراسية والورش في المدارس التقنية.

- يجب على المعلم مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على المعلم توقيف العمل ثم تصحيح الأخطاء و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات والمخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب و في هذا تشجيع التلاميذ للتنافس فيما بينهم.

- يجب على المعلم الاهتمام بتوزيع الدرس على أجزاء الحصة.

- يجب أن يكون تحرك المعلم بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلبه ذلك.

- يجب على المعلم الاهتمام بمظهره الشخصي.

- أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفاً وخالياً من العوائق.

- يجب على المعلم استعمال السفارة، بشكل و وقت مناسب أثناء تنفيذ الحصة.

- يجب عدم ترك التلاميذ في حالة سكون لفترات طويلة أثناء الشرح.

- يجب أن يهتم المعلم ببعض القيم والسلوكات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية.

- يجب أن يهتم المعلم بنواحي المعرفة أثناء الحصة.

- يجب عدم استخدام الشكل النظامي (العسكري) أثناء الحصة.

- يراعي أن يأخذ كل جزء من أجزاء وقت الحصة بدون نقص أو زيادة.

- يجب أن يهتم المعلم بالنظافة في مقدمة الحصة والجزء الختامي .

- يجب أن يكون المعلم واثقاً من نفسه أثناء الحصة ولا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار.

- يجب أن يهتم المعلم بجميع التلاميذ ومعاملتهم معاملة واحدة.

- يجب أن تكون لدى التلاميذ القدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة.

- أن يستعمل المعلم بعض تمرينات الإعداد البدني (الاحماء) كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلاميذ.

- يجب إشراك بعض التلاميذ المعوقين في بعض أجزاء الحصة، والتي تتماشى مع الطبيعة الخاصة بهم.

- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة والتلاميذ في حالة انتشار في الملعب.

- أن تتوافر الأدوات البديلة أثناء الحصة، وأن تتناسب مع عدد التلاميذ.

- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة.

- ان تتسم الحصة بالاستمرار وعدم التوقف.

- عدم استخدام الألفاظ الغير تربوية مع التلاميذ.

استمرار حصة التربية البدنية والرياضية:

لكي يتمكن المعلم من استمرار الحصة دون توقف، يجب مراعاة ما يلي:

- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.

- تجنب عمل التشكيلات والتكوينات .

- تجهيز الأدوات والأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.

- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.

علاقة التربية البدنية بالتربية :

إن التربية تستهدف ترفيه النظام الاجتماعي وتوفير كافة الخبرات التربوية التي تعلي من شأن القيم التي تساعد على ذلك مثل كرامة الفرد وحرية التعبير والاحترام المتبادل والحلم والتسامح .

كما أن التربية تعمل على تحقيق أهداف المجتمعات في بناء الإنسان المتكامل القادر على الإنتاج والبناء من أجل رفع المستوى الحضاري بكافة جوانبه الاجتماعية والاقتصادية وإذا كانت التربية تعمل على أنماط الإنسان في كافة جوانبه البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية فإن التربية الرياضية تعد جزءاً متكاملاً من التربية تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد.

ولقد أطلق على التربية الرياضية وقت ظهورها بالمدرسة مصطلح التدريب البدني ثم استبدل بعد ذلك مصطلح التدريب البدني بمصطلح التربية البدنية وبذلك لم تعد تهتم بالبدن فقط ، بل أصبحت تهتم بالتنمية الشاملة المتزنه للفرد ككل من خلال تنمية جوانبه البدنية والنفسية والعقلية من خلال أوجه النشاط الرياضي المقصود والموجه توجيها واعياً تحت رعاية صالحة .

والتربية البدنية جزءاً بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست حاشية في البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل أوقات الفراغ لدى الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي وفعال من التربية فعن طريق برنامج للتربية الرياضية الموجه والمقصود يكتسب التلاميذ المهارات اللازمة لقضاء وقت الفراغ بطريقة مفيدة ، وينمون اجتماعياً ، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يكسبهم ، الصحة الجسمية والعقلية والنفسية .

وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية الرياضية يجب على المدارس أن تقدم التوجيه والبرامج المتزنة والشاملة وتوفير الأجهزة والأدوات والتسهيلات الأخرى اللازمة للعمل لتحقيق ذلك النمو المتزن

ومن خلال العرض السابق يمكن التعرف على العلاقة الوثيقة بين التربية والتربية البدنية .

تعريف التربية البدنية:

هي عبارة عن أسلوب متكامل يراعي جميع جوانب تطوّر الفرد الجمسيّه والعقليّه والاجتماعيّه والروحيّه، من خلال الأنشطة البدنيّة المختلفة التي تراعي جميع مراحل نمو الفرد وتطوّره وبذلك فإنّ معنى التربية الرياضيّة أو البدنية أعمق من كونها مجرد ألعاب وتدريبات رياضيّة مختلفة، فهي مجال كبير وخاصّ بحد ذاته كما أنّ البرامج والألعاب الرياضيّة الخاصة بالتربية البدنيّة لا تتم إلا فى وجود أشخاص متخصّصين ومتميزين يشرفون على طبيعة هذه التدريبات وأهدافها بعيدة المدى، التي تساعد على أن تكون حياة الإنسان متماشية مع عصره.

أسباب إهمال التربية البدنية:

نلاحظ أن موضوع التربية البدنية والرياضية مهمل في مجتماعاتنا العربية بشكل عام، حيث نجد أن برامج التربية الرياضيّة مهملة في مناهجنا الدراسيّة لعدة أسباب منها:

-عدم وجود مساحة كافية في بعض المدراس لإعطاء دورس في التربية البدنيّة

-عدم وجود مقوّمات وإمكانيّات كافية في المدرسة لشراء أدوات ومعدّات خاصة بالتربية البدنيّة.

-قلة المعلمين المؤهّلين لتفعيل هذه المادة في المدارس.

-التركيز على المواد الدراسيّة الأخرى، وإهمال مادة التربية البدنيّة؛ نظراً لكثرة المواد الدراسيّة، وكثافتها.

وعلى الرغم من ذلك فإنّ للتربية البدنية أهميّة كبيرة في حياة الأفراد، والمجتمع بشكل عام، وبدأنا نلحظ الاختلاف الطفيف في مجتمعنا من أجل التركيز عليها أكثر.

نلاحظ الأهميّة المتزايدة لاستخدام الجانب البدنيّ والرياضيّ في حياتنا، ومدى تداخله في العلاج النفسيّ والاجتماعيّ؛ لما له من قدرة كبيرة على التأثير في الأفراد والجماعات، ومدى مساهمته في تطوير الجانب العقليّ .

الباب الثانى

أهمية حصة التربية الرياضية

أهمية ممارسة النشاط الرياضى:

- عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات الجسمك دائماً في حالة ارتخاء وضعف ويصعب علي القلب والرئة أن يقوما بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بضعف ويمكن إصابتها بسهولة فقلة النشاط له خطورته الكبيرة مثل خطورة التدخين.

-الرياضة تحمي من الأمراض:

أجسامنا تحتاج إلي الحركة والتمارين فالتمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى وتساعد علي بقائك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً . - الرياضة تساعد علي الصبر والتحمل :

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة فيه والتمارين الرياضية تساعد علي التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب الجسم علي أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل - الرياضة تقوي العضلات:

الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وبتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة مع ممارسة الرياضة لن نشعر فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر الجسم.

. - زيادة مرونة الجسم :

أنواع التمارين التي تقوم بشد الجسم، مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء وجميع حركات الجسم المختلفة.

- زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة فهى تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، إذا كنت تشعر بآلام في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تشعر بالتوتر والشد العصبي، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة.

-التحكم في وزن الجسم :

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد علي حرق السعرات الحرارية الزائدة وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد

فوائد الرياضة الصحية:

إلى جانب ما سبق فهناك فوائد صحية أخرى لممارسة الرياضة منها :

الرياضة مفيدة للقلب : فالقلب عضلة وكسائر العضلات يحتاج للبقاء فعالاً عليك استشارة الطبيب لمعرفة أي البرامج الرياضية هو الأفضل بالنسبة لك يساعد التمرين المتوسط الشدة لمدة عشرين دقيقة ، ثلاث مرات في الأسبوع على خفض احتمال الإصابة بمرض الشرايين الإكليلية لدى أغلب الأشخاص

يساعد التمرين المنتظم على زيادة نسبة الكولسترول الجيد (HDL) ، الذي يقوم بدوره بإزاحة الكولسترول السيء (LDL) من الشرايين تؤدي زيادة نسبة الكولسترول السيء في الدم إلى تراكم الدهون على جدران الشرايين ، مما يعيق جريان الدم وقد يؤدي إلى ضرر في عضلة القلب .

تساعد الرياضة أيضاً على خفض ضغط الدم إذا كان ضغط الدم مرتفعاً فأنت عرضة أكثر من غيرك لأمراض القلب وحوادث الأوعية الدماغية ويساعد التمرين المنتظم على ضبط الضغط.

كما يساعد التمرين على تخفيض الوزن حيث تزيد البدانة من احتمال حدوث أمراض القلب عن طريق زيادة ضغط الدم الكولسترول تخفيض الوزن عن طريق التمارين والحمية تساعد على الحفاظ على قلب سليم .

أهمية الرياضة المدرسية:

تنبع أهمية الرياضة المدرسية من ممارسة الرياضة في مرحلة الطفولة، فلممارسة التمارين الرياضية أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب، حيث أن الجسم في نمو مستمر ويحتاج إلى الرياضة للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وكل الأعضاء الحيوية الأخرى تنمو بشكل طبيعي وسليم، إضافة إلى بناء الشخصية السليمة، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية ،وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز.

وعليه تعد الرياضة المدرسية الزاوية الأساسية لدفع الحركة الرياضية بجميع ألعابها نحو الأمام، حيث تشكل الرافد الحقيقي لجميع ضروب الرياضة المتعددة والمتباينة فالمدرسة هي الأكاديمية الأولى للنجوم وهي التي تكشف مواهب الرياضيين منذ الصغر فمن خلال المدرسة يستطيع كل ناشئ أن يمارس هوايته الرياضية في أجواء صحية وسليمة، حيث يمكن تطوير هذه الموهبة من مرحلة دراسية إلى أخرى ثم تصقل هذه المواهب من خلال الدورات المدرسية التي تتنافس فيها المدارس على بطولة كل لعبة، وهذا هو الحال في الدول المتقدمة رياضياً التي تأخذ المواهب من المدارس إلى النجومية ومن فوائد ممارسة التمارين الرياضية في مرحلة الطفولة أن المواظبة على النشاط البدني يحقق للطفل فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وروحية مهمة منها:

- يساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل مما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلُّص من الوزن الزائد ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.

- إن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة الطالب على التعلم من خلال تأثيراته في القدرات العقلية، فقد أشارت كثير من الدراسات إلى أن الطلاب الذين يشاركون في المسابقات الرياضية بين المدارس أقل عرضة لممارسة بعض العادات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي المخدرات وأكثر فرصة للاستمرار في الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي.

ـ بناء الثقة بالنفس، والإحساس بالإنجاز، والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه وممارسة الحياة الطبيعية بكل معطياتها وانفعالاتها .

ت ـ لعب دوراً بارزاً وفعالاً في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية، إضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع لذلك أصبحت الأنشطة الرياضية عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد ومعالجة سلوكيات الطلاب عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، إضافة إلى ما تحققه ممارسة النشاط الرياضي من عائدات صحية جسدية ونفسية للطالب كما أن النشاط الرياضي المرافق للمنهج من الوسائل الفعالة في تحقيق أهداف المنهج نظراً لأن برامج هذه الأنشطة تعد امتداداً لدرس الرياضة المدرسية وتفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم ورغباتهم .

التقليل مِن ظاهرة العُنف فى المَدارس:

وسيأتى الحديث عن هذه الظاهرة التى انتشرت كثيراً فى المدارس خِصوصاً فِي الوطن العربي، فمنَ المُمكن أن تجدَ طالب يَمدّ يدهُ على المعلم ويضربهُ أو العنف الجنسي كالاعتداءِ على الفتيات، جَميعُ هذه الأمور ظهرت بسبب قلّةِ الوعي الأسري منَ الناحية التربويّة وأيضاً عَدم وضعِ أنشطة رياضيّة مُناسبة للطالب لكي يستمتع بها ويفرّغ طاقتهِ من خلال ممارسةِ الهواية التي يرغبها، وبناءُ الهوايات وتحقيق حياة سَعيدة وجيّدة للطالب هيَ التي تجعلهُ عنصُر خيّر فِي المجتمع وفعّال.

الرياضة في المدارس ضرورة وليست ترفاً:

هناك متعة كبيرة وفائدة عظيمة، تتحقق من خلال ممارسة الرياضة، البدنية، سواء أثناء فترة الدراسة، حيث تنظم الفعاليات والدورات الرياضية بين المدارس، أو أثناء العطلات، حيث تكون الممارسة في الأندية والصالات الرياضية وكانت دراسات وأبحاث علمية، حول مدى علاقة الرياضة بالدراسة، قد أفضت نتائجها إلى وجود هذه العلاقة، فالرياضة تبني الجسم، وتدفع نحو التفوق الدراسي، وليست الملاعب الرياضية في المدارس ترفاً، كما يظن البعض، بل ضرورة، يتنفس من خلالها الطلاب، ومُتسع لتنمية مواهبهم، وبناء أجسامهم وعقولهم أيضاً.

مُنذ القِدم عرف الإنسان الرياضة، وزاول عدة أنواع منها، وأدرك أهميتها في بناء الجسم، وتهذيب النفس، والارتقاء بمستوى التحصيل التعليمي، وقد سجَّلت مصادر التاريخ العديد من الوقائع التي تؤكِّد ذلك، وكان نفر من كِبار المؤرخين العرب، قد أشاروا إلى عدة أنواع من الرياضات، كانت تمارس في المدارس النظامية، إبان عهود مختلفة من الحضارة الإسلامية، كما في العهد الأموي في دمشق، والعباسي في بغداد، والفاطمي والأيوبي والمملوكي في مصر، وفي عهد عبدالرحمن الداخل، وغيره من خُلفاء بني أمية، في الأندلس، حيث كثرت الساحات الرياضية، التي كان يحرص على التردد إليها الصبية والشباب وطُلاَّب العِلم.

الرياضة وأهداف التعليم:

وفي الوقت الحاضر، ظهرت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية، التي تؤكِّد أهمية العلاقة بين الرياضة والتعليم، يقول كوريتس شو لقد راجعنا ٣٨ بحثًا، أجريت على الطلاب في مراحل التعليم العام، وأكد جلها على وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة بشكل منتظم، والارتقاء بمستوى التحصيل الدراسي وفي نقاط يمكن تحديد أهم ما خلصت إليه هذه الأبحاث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطُلاَّب الممارسين للأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية، والطلاب غير الممارسين، في مستوى التحصيل الدراسي، لصالح الطلاب الممارسين.

- تبيَّن أن الطلاب الذين يحرصون على المشاركة في المسابقات الرياضية بين المدارس، لديهم قدرة أعلى على الاستمرار في الدراسة، وبلوغ أعلى المستويات.

- التربية الرياضية التي هي جزء رئيس من التربية العامة، ترفع من مستوى الدافعية لدى التلاميذ بطيئي التعلُّم، من خلال تنمية وتطوير قدراتهم،واستعداداتهم،ومواهبهم، وميولهم، واتجاهاتهم المختلفة، وبناء شخصيتهم، بما يتناسب مع الأهداف العامة.

- إن ممارسة الألعاب والتمرينات البدنية الصفِّية، من خلال درس التربية الرياضية، باعتباره أصغر وحدة تعليمية، تعتبر نشاطًاً هادفاً يقوم به التلاميذ لتحقيق المتعة والتسلية المفيدة، ويستثمره المربون في تنمية شخصيتهم، بمختلف أبعادها، وسماتها العقلية، والجسدية، والوجدانية.

- الممارسون للتمارين والألعاب الرياضية، يزيحون قدرًا كبيرًا من الضغوط العصبية للحياة اليومية، ومن ثم يكون لديهم فرصة أكبر لتحقيق الذات، حيث يكتسبون خبرات النجاح، من خلال الفوز في المسابقات الرياضية.

- إن النشاط الرياضي المرافق للمناهج، يصنف ضمن الوسائل الفعَّالة، في تحقيق أهداف المناهج، نظراً لأن برامج هذه الأنشطة، تعد امتدادًا لدرس الرياضة المدرسية، وتفتح المجال أمام الطلاب لاختيار ما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم ورغباتهم المستقبلية.

- تبيَّن أنها وسيلة ناجحة، إذا استُغِلت على نحو جيد، للحد من ظاهرة التسرُّب المدرسي.

ماهية وأهمية حصة التربية الرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء من بينهم محمد عوض البسيوني الذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة، ولكن تختلف عن هذه المواد فى أنها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية لكنها تمدهم بالكثير من المعارف والمعلومات المتعلقة بتكوين الجسم، باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة جماعية أو فردية، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض

ويحدد أحمد خاطر أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظاً من غيرهم .

أما حصة التربية البدنية والرياضية فتتجلى عند كمال عبد الحميد في المنهج المدرسي بأنها توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري تقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم.

الباب الثالث

حصة التربية الرياضية والطلبة

أهمية التربية البدنية لنمو وتطور طلاب المراحل التعليمية:

تمثل التربية البدنية عنصراً رئيساً ومظهراً مهما في نمو الفرد وتطوره على مدى سنوات عمره المتتابعة فالفرد ينمو ويتطور بشكل متكامل ومتوازن في كافة الجوانب والمجالات، ولايمكن إغفال جانب لحساب جانب آخر أو تغليب مجال على مجال آخر ويتضمن كل من النمو والتطور العديد من الجوانب والمظاهر التي تسير بشكل متواز ومتتابع طوال حياة الفرد غير أن هذه الجوانب والمظاهر ليست متساوية من حيث الشدة والسرعة خلال مراحل العمر المتتابعة، كما أنها تختلف في درجة مساهمتها في نمو الفرد وتطوره .

الحاجة إلى التربية البدنية لنمو وتطور الفرد:

تعد التربية البدنية مطلباً أساسياً وحاجة ضرورية لنمو الفرد وتطوره بشكل طبيعي وسوي، للدرجة التي تجعل عدم تحقيق هذا المطلب خلال بعض مراحل العمر يؤدي إلي حدوث خلل أو قصور في عملية النمو والتطور وتختلف درجات احتياجات الفرد من التربية البدنية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها فالطفل في مراحل عمره الأولي يكون في قمة الحاجة للتربية البدنية ولفترات تطول كثيراً عن فترات احتياجاته لها في مراحل العمر التالية، لكنها تزداد مرة أخري خلال مرحلة المراهقة، ثم تقل بدرجة بسيطة بعد اكتمال النضج، وتظل الحاجة ماسة إليها بعد ذلك وطوال حياة الفرد .

تقسيم النمو والتطور إلى مراحل:

نظراً لاختلاف الخصائص والسمات التي يتميز بها الأفراد، خلال ما يمرون به من مراحل للنمو والتطور التي تختلف في متطلباتها فيما بينها، وليسهل التعامل مع الأفراد وتحقيق متطلبات نموهم وتطورهم، فقد اتفق على تقسيم النمو والتطور إلى عدد من المراحل غير أن هذه المراحل مستمرة ومتتابعة، بل و متداخلة للدرجة التي يصعب فيها وضع حد فاصل بينها أو تحديد بدايتها ونهايتها بدقة كما أن الاختلافات الفردية تلعب دوراً رئيساً ومؤثراً في هذا المجال .

التقسيم العام لمراحل النمو والتطور:

هناك اتفاق على تقسيم مراحل النمو من بعد الولادة وطوال حياة الفرد بشكل عام إلى ثلاثة مراحل رئيسة تشمل الطفولة، والمراهقة، والرشد وتتضمن كل مرحلة منها عدداً من المراحل الفرعية التي تستمر لعدد من السنوات فتشمل مرحلة الطفولة كل من الطفولة المبكرة التي تبدأ من بعد الولادة وتستمر حتى عمر ٦ سنوات، تليها مرحلة الطفولة المتوسطة التي تبدأ من بعد عمر ٦ سنوات وتستمر حتى عمر ٩ سنوات، ثم مرحلة الطفولة المتأخرة التي تبدأ من بعد عمر ٩ سنوات وتستمر حتى عمر ١٢ سنة وتشمل مرحلة المراهقة كل من المراهقة المبكرة التي تبدأ من بعد عمر ١٢ سنة وتستمر حتى عمر ١٥ سنة، تليها مرحلة المراهقة المتوسطة التي تبدأ من بعد عمر ١٥ سنة وتستمر حتى عمر ١٨ سنة.

ثم مرحلة المراهقة المتأخرة التي تبدأ من بعد عمر ١٨ سنة وتستمر حتى عمر ٢١ سنة وتشمل مرحلة الرشد كل من الرشد المبكر التي تبدأ من بعد عمر ٢١ سنة وتستمر حتى عمر ٣. سنة، تليها مرحلة الرشد المتوسطة التي تبدأ من بعد عمر ٣. سنة وتستمر حتى عمر ٤. سنة، ثم مرحلة الرشد المتأخرة التي تبدأ من بعد عمر ٤. سنة وتستمر حتى عمر ٦. سنة.

التقسيم التربوي لمراحل النمو والتطور:

تقسم مراحل النمو بشكل خاص في المجال التربوي إلى خمس مراحل رئيسة متوافقة مع مراحل التعليم المتتابعة فتشمل مرحلة رياض الأطفال التي تبدأ من بعد عمر ٣ سنوات وتستمر حتى عمر ٦ سنوات والمرحلة الابتدائية التي تبدأ من بعد عمر ٦ سنوات وتستمر حتى عمر ١٢ سنة والمرحلة المتوسطة التي تبدأ من بعد عمر ١٢ سنة وتستمر حتى عمر ١٥ سنة والمرحلة الثانوية التي تبدأ من عمر بعد ١٥ سنة وتستمر حتى عمر ١٨ سنة والمرحلة الجامعية التي تبدأ من بعد عمر ١٨ سنة حتى عمر ٢٢ سنة.

مظاهر النمو والتطور خلال مراحل النمو:

يأخذ كل من النمو والتطور مظاهر كثيرة ومتعددة وتشمل هذه المظاهر كافة الجوانب العضوية والتكوينية والوظيفية والسلوكية للفرد ويتبع كل مظهر من هذه المظاهر مساراً خاصاً يوضح سرعة التغيرات التي تحدث في هذا المظهر وشدتها خلال مراحل النمو وسنذكر في هذا المجال بعضاً من هذه المظاهر التي تبدو أنها ذات ارتباط مباشر بالتربية البدنية وممارستها .

نمو العضلات: تنمو العضلات بسرعة من بعد الولادة مع الزيادة في وزن الجسم، ويلاحظ نمو العضلات في زيادة كتلتها وترجع الزيادة في كتلة العضلات إلى الزيادة في حجم الألياف العضلية الموجودة فعلاً، وليس الزيادة في عدد الألياف العضلية ويستمر نمو العضلات بالزيادة في كتلتها مع التقدم في العمر، وتبلغ الزيادة في كتلة العضلات إلى مستو عال جداً خلال الفترة العمرية من ١. إلى ١٨ سنة، وهذا يعكس تأثير طفرة نمو المراهقة على الأنسجة وتصل العضلات إلى كتلتها عند النضج خلال مرحلة المراهقة، التي يظهر خلالها وبعدها الاختلافات الفردية بوضوح ويلاحظ عند حساب نسبة كتلة العضلات إلى وزن الجسم أن هناك زيادة مستمرة في هذه النسبة مع التقدم في العمر.

نمو القلب: يزداد حجم القلب من بعد الولادة حتى النضج، فيكون حجمه عند الولادة حوالي ٤. سم٣، ويصل إلى ضعف حجمه عند عمر ٦ شهور، وإلى أربعة أضعاف حجمه عند عمر سنتان، ويستمر في الزيادة ليصل إلى حوالي من ٦.. إلى ٨.. سم٣ عند البلوغ وتصل الزيادة في حجم القلب إلى أقصاها خلال مرحلة المراهقة ويلاحظ أن نسبة حجم القلب إلى وزن الجسم تكون ثابتة خلال مراحل الطفولة والمراهقة حيث تبلغ حوالي ١. سم٣/ كجم .

تطور القوة العضلية: تتوقف القوة العضلية التي يمكن أن يخرجها الشخص البالغ من عضلة معينة بشكل رئيسي على حجم هذه العضلة ونظراً لأن حجم العضلات يزداد بوضوح خلال مرحلة المراهقة فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة قوة العضلات بحدة خلال هذه المرحلة ويمكن ملاحظة ذلك في بعض مظاهر قياسات القوة العضلية مثل قوة قبضة اليدين، وقوة سحب الذراعين ودفعهم.

متطلبات مراحل النمو من التربية البدنية:

توضح بيانات مظاهر النمو والتطور المختلفة إلى أن هناك كثير من التغيرات التكوينية والوظيفية التي تترافق مع التقدم في العمر وتختلف هذه التغيرات من عمر لآخر ومن مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى وتظهر هذه التغيرات على شكل زيادة في القدرة والكفاءة والامكانية وهذا يتطلب ضرورة استغلال هذه القدرات والكفاءات وفقا لمظهرها وشدتها، ويتم ذلك بناء على المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد ومقدار التقدم الذي يحققة وفيما يلي عرض لبعض الخصائص التي تتميز بها بعض المراحل العمرية وما تتطلبه من التربية البدنية.

أهداف مادة التربية البدنية في جميع المراحل:

أهداف مادة التربية البدنية فى الصف الأول الابتدائى:

١ - يكتسب السلوك المؤدي لإبراز قدراته الفردية التي تحقق ثقته بنفسه.

٢- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا الصف.

٣- يكتسب المهارات الحركية الأساسية المقررة لهذا الصف.

٤- يدرك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني .

٥- يتطور لديه الوعي بالجسم .

٦- يلاحظ تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني.

أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية:

١- إكساب التلميذ الثقافة البدنية والرياضية التى هى جزء من الثقافة العامة وبما يتناسب مع قدراته العقلية .

٢- إكساب التلميذ الوعى الصحى وشروط القوام السليم .

٣- إكساب التلميذ المعرفة الرياضية المتمثلة فى المعلومات والقواعد الفنية والخططية والقانونية الخاصة بالأنشطة الرياضية المدرجة بالخطة إكساب وتنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ.

٤- تعليم التلميذ المهارات الرياضية الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية وممارستها من خلال أنشطة تنافسية داخل المدرسة وخارجها .

٥- الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للموهوبين رياضياً ، ورعاية التلاميذ ذوى القدرات الخاصة (المعاقين) .

٦- الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية من خلال الممارسة.

٧- تدعيم روح الابتكار والإبداع لدى التلاميذ .

٨- الارتقاء بالقيم الرياضية المرجوة لدى التلاميذ .

٩- إكساب التلاميذ أساليب استثمار أوقات الفراغ من الأنشطة الرياضية والكشفية والإرشادية .

١٠-تنشئة التلاميذ على المبادئ والقيم الديموقراطية الصحية.

الأهداف الخاصة للتربية البدنية للمرحلة الثانوية :

١- تنمية واكتساب المهارات الرياضية.

٢- تنمية اللياقة البدنية.

٣- العناية بالقوام.

٣- تنمية واكتساب الميول والهوايات الرياضية بإتاحة مجالات النشاط الرياضى المناسب.

٤- اتاحة الفرص للمتقدمين رياضياً للأشتراك فى المستويات المتقدمة.

٥- احترام القوانين وروح التعاون الجماعي.

٦- اشراك الطلاب فى تنظيم وإدارة الأنشطة الرياضية.

٧- اكتساب ثقافة رياضية عامة والعمل على تنمية روح المشاهدة السليمة.

٨- ممارسة الحياة الصحية السليمة.

٩- مراعاة الفروق الفردية.

١.- اتاحة الفرصة للتعبير عن النفس واثبات الذات.

١١- تنمية النضج الإنفعالى.

١٢- اكتساب عادات وتكوين اتجاهات مرغوب فيها.

أهمية الرياضة المدرسية:

تنبع أهمية الرياضة المدرسية من ممارسة الرياضة في مرحلة الطفولة، فلممارسة التمارين الرياضية أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب، حيث إن الجسم في نمو مستمر ويحتاج إلى الرياضة للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وكل الأعضاء الحيوية الأخرى تنمو بشكل طبيعي وسليم،إضافة إلى بناء الشخصية السليمة، فقد أشارت عدة الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية بصورة صحية،وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز،وعليه تعد الرياضة المدرسية الزاوية الأساسية لدفع الحركة الرياضية بجميع ألعابها نحو الأمام، حيث تشكل الرافد لجميع ضروب الرياضة المتعددة فالمدرسة هي الأكاديمية الأولى للنجوم وهي التي تكشف مواهب الرياضيين منذ الصغر فمن خلال المدرسة يستطيع كل ناشئ أن يمارس هوايته في أجواء صحية وسليمة، حيث يمكن تطوير هذه الموهبة من مرحلة دراسية إلى أخرى ثم تصقل هذه المواهب من خلال الدورات المدرسية التي تتنافس فيها المدارس على بطولة كل لعبة، وهذا هو الحال في الدول المتقدمة رياضياً التي تأخذ المواهب من المدارس إلى النجومية.

ومن فوائد ممارسة التمارين الرياضية فى مرحلة الطفولة أن المواظبة على النشاط البدني يحقق للطفل فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وروحية مهمة منها :

ـ يساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل مما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلُّص من الوزن الزائد ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.

ـ إن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة الطالب على التعلم وذلك من خلال تأثيرها في القدرات العقلية، فقد أشارت كثير من الدراسات إلى أن الطلاب الذين يشاركون في المسابقات الرياضية بين المدارس أقل عرضة لممارسة بعض العادات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي المخدرات وأكثر فرصة للاستمرار في الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي.

ـ بناء الثقة بالنفس، والإحساس بالإنجاز، والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه وممارسة الحياة الطبيعية بكل معطياتها وانفعالاتها .

ت ـ تلعب دوراً بارزاً وفعالاً في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية، إضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع لذلك أصبحت الأنشطة الرياضية عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد ومعالجة سلوكيات الطلاب عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، إضافة إلى ما يحققه ممارسة النشاط الرياضي من عائدات صحية جسدية ونفسية للطالب كما أن النشاط الرياضي المرافق للمنهج من الوسائل الفعالة في تحقيق أهدافه نظراً لأن برامج هذه الأنشطة تعد امتداداً لدرس الرياضة المدرسية وتفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب وإمكاناتهم وقدراتهم ورغباتهم

أهمية التربية الرياضية:

فِي المراحل المُبكّرة مِن حياةِ الطالب وخصوصاً فِي فترةِ المراهقة يحتاجُ تفريغِ للطاقة فِي نشاطٍ مُفيد، وهذ الأمر لا يتِم تَطبيقهُ إلّا عَن طريقِ أداءِ التمارين الرياضيّة الهادِفَة والبنّاءَة، لأنّ الأنشطة الأخرى الغَير بناءة مِثل أفلامِ العُنف والمُصارعة أثّرت على الطالب المراهِق بشكل كبير جداً لدرجةِ أنّ العنف أصبح عبارة عن صفة مِن صفاتهم، وهذا الأمر يشكّل خطورة بين الشباب المراهقين، وبالتالي يجب وضع نشاط رياضي لَهم يفيد فِي صِحتهم وأيضاً تفريغ الطاقة العالية لديهم.

<u>القدرة على تعبئة ومَلئ فراغ الطالب:</u>

الرياضة إذا أصبحت عبارة عَن هواية وشغفٍ عِندَ الطالب سيجعَل مِن وقتِ فراغهِ فرصَة لأداءِ الرياضَة المُفضّلة لديه والابتعادِ عن الملهيات الأخرى، وهذا الأمر يحسّن من سلوكِ ونفسيّةِ الطالب ويغيّر من حياتهِ، لأنّ الرياضة منَ المعروف أنّها تؤثّر على صحّةِ الإنسان بشكل إيجابي وبالتالي صحّة أفضل للطالب .

وتساعد الرياضة على كشفِ أوجه الشخصيّة ومناطق التقدّم والتخلّفِ عند الشخص في أيّ مرحلة من العمر، وبالتالي تُعطي فرصة لاتخاذِ إجراءات إيجابيّة في سبيلِ تكامل الشخصيّة والتحسينِ منها وتُعطي فرصة للطالب للانخراطِ مع الآخرين وإيجاد أوقاتِ استمتاعِ مَعهم.

وهذا الأمر يساعدُ على انخراطِ الطلاب فِيما بينهم عند أداءِ لعبة جماعيّة، وهذا الأمر يساهم فِي الحياة الاجتماعيّة للطالب في المراحل المقبلة.

وسيلة لتنميةِ القدرات الجسميّة والعقليّة عندَ الطالب:

تساعد التربية الرياضيّة على تنمية القُدرات المختلفة الجِسميّة والفكريّة وأيضاً قتلِ روح الكسل والخمول عندَ الطالب.

أهمية الرياضة في حياة الطلاب:

الرياضة للجميع وهي الحل الوحيد لتحسين نوعية الحياة هذا ما قاله الدكتور أحمد العمادي، عضو هيئة التدريس في جامعة قطر عن موضوع الرياضة في المدارس الرياضة مهمة للجميع خاصة لطلاب المدارس، فهي تقوي الذاكرة والجسم، وممارستها تصفي الذهن وهي مفيدة للعقل والنفس والحياة المرفهة قد تحد من اهتمام الإنسان بصحته، وقلة ممارستها خط مستقيم لكل الأمراض فمن لا يمارسون الرياضة، كثيراً ما يصابون بالأمراض لذا يجب علينا أن نهتم بمقرر الرياضة ، وإلا أصبح الوضع من دونها صعباً.

منذ البداية، اهتمت جامعة قطر بتأسيس قسم للتربية الرياضية في كلية التربية لتفتح المجال للطلاب القطريين فى التخصص الرياضي وقد تخرج العديد من القيادات الرياضية من هذا القسم ولكن مع الأسف ألغي القسم لمدة طويلة وتحدث الدكتور أحمد عن البكالوريوس المتوفر حاليا في كلية الآداب والعلوم في الجامعة وأن نسب قليلة هي التي تتخصص في هذا البكالوريوس

حيث أن التخصص تحول من تربية رياضية إلى علوم رياضية في كلية الآداب باللغة الإنجليزية فقط، وجمد البرنامج لفترة قصيرة واستخلص أن الإقبال على المنهج ضعيف وقد يصبح أقوى في حين تحويله للتدريس باللغة العربية وأضاف الدكتور أحمد، أن خلال الست السنوات القادمة ستحتاج الدولة لمتخصصين في الرياضة لتوفير الكوادر القيادية ل٢,٢٢ وستكون جامعة قطر هي الجهة الوحيدة التي قد تساعدهم ويطالب بإعادة النظر في الموضوع وتعزيز قدرات الطلاب في الجامعة.

كأس العالم والمدارس:

في إطار العلاقة بين الرياضة خاصة كرة القدم والمدارس، فقد لفت نظري خلال أحداث كأس العالم الماضية، التي جرت وقائعها في جنوب أفريقيا عام ٢,١ .م، خروج وزير التربية والتعليم في جنوب أفريقيا، ليُعلن عن مد فترة عُطلة المدارس في البلاد، لتُصبح ٢٢ يوماً، بدلاً من ١٥ يوماً، لمواكبة بطولة كأس العالم، وفي تعليقها على ذلك، أشارت صحيفة ستار داي ستار، إلى أن الوزير مَنح بذلك الطلاب وعائلاتهم فُرصة ذهبية، ليستمتعوا بمُشاهدة مباريات البطولة، في جو أُسري، وإذا كانت جنوب أفريقيا قد منحَت طلابها هذه العُطلة الممتدة، لأنها تحتفل باستضافة البطولة لأوَّل مرة على أرضها، وتشارك فيها، فإن ما حدث خلال الفترة ذاتها،على الضِفة المُقابلة من الأطلسي، وتحديداً في الأرجنتين، يعد شيئًا مُثيرًا للجدل، فقد اعتبره البعض هوس كروي، واعتبره آخرون فُرصة للثقافة والتعلُّم

فقد أعلن السيد البرتو سيليوني، وزير التربية والتعليم في بيونس ايرس، أن المباريات التي سيلعبها منتخب بلاده في كأس العالم لكرة القدم، سوف يتم عرضها على شاشات كبيرة في المدارس، حيث إن وقت إقامتها سيكون موافقاً لمواعيد الدراسة، وأشار إلى أن الوزارة أعَدَّت بالتعاون مع الاتحاد الأرجنتيني لكرة القدم، مادة تعليمية، تتضمن محتوى اجتماعيًا وتاريخيًا وجغرافيًا، لتوزيعه في المدارس, مؤكِّداً على أن كأس العالم يُمثل حدثًا ثقافيًا شديد الأهمية، واحتفال ذا تأثير تعليمي كبير، وأمرًا جيدًا أن تنقل هذه الأحداث للمُشاهدة في المدارس.

التربية البدنية والرياضية والحد من العنف المدرسي عند المراهق:

إن الطفل والمراهق في فترة حياته يحتاج للإثارة والمغامرة والانتماء ومجال لتنفيس طاقته حباً للنشاط، ولا يتم تحقيق ذلك إلا عن طريق نشاط رياضي هادف وهذا ما توفره له حصة التربية البدنية والرياضية، ومع انتشار الهوائيات وسيطرة أفلام العنف الأجنبية على الشاشات وتتبع الأطفال لها، تولدت لديهم الرغبة في التقليد ضف إلى ذلك العنف الذي مس الكثير من العائلات جراء متابعة هذه الأفلام وخلف وراءه أمراض نفسية كبيرة منها حب الانتقام واستعمال العنف لتخفيف هذه الرغبة وكذا الضغوط النفسية الاجتماعية وعدم توفر وسائل الترفيه وغياب تفهم الوالدين لتوفير وسائل الراحة في البيوت كل هذه الأسباب تساعد على تنامي ظاهرة العنف المدرسي.

فنرى أن التلميذ يقلل من احترامه للأستاذ حيث أصبحت تصرفاته عنيفة لفظيا كاستعمال كلمات جارحة (السب، الشتم، الحركات باليدين،) وقد تتعدى ذلك إلى العنف المادي والضرب فطالما سمعنا عن حوادث كضرب التلميذ لأستاذه سواء باليد أو بوسائل أخرى،أو يرد غضبه على تلميذ آخر إما خلال الحصة أو أثناء الاستراحة بين الحصص، وفي حالات خاصة يقوم باستعراض عضلاته بالتعدي على الفتيات لفظاً وتعبيراً عن مواقفه الرجولية هذا عن العنف الصادر من التلميذ اتجاه التلميذ، أما بالنسبة للعنف الصادر من المعلم اتجاه التلميذ فقد يكون لفظاً أو فعلاً وهو ما يخلق رغبة في الانتقام والحقد ونحاول الكشف عن دور وأهمية التربية البدنية والرياضية كحصة تربوية هادفة تحاول من خلال النشاط الرياضي التقليل من ظاهرة العنف المدرسي الذي أصبح هاجساً خطيرًا يضر بالمدرسة، والمجتمع على حد سواء .

إن الأمر الذي لا جدال فيه هو أن حصة التربية البدنية والرياضية من أهم المواد الأكاديمية التربوية التي تساهم بصفة فعالة في عملية التربية على مستوى المدارس، لكن ومع استفحال ظاهرة العنف تسجل مدارسنا اليوم ارتفاعاً مخيفاً للظاهرة داخل المدرسة نتائج هذا الارتفاع المذهل لهذه الظاهرة دفع المسئولين للبحث عن الوسائل التربوية التي تمكنهم من الوقاية من هذا السلوك، وانطلاقاً من أن حصة التربية البدنية والرياضية مادة تربوية يتفاعل فيها مباشرة المعلم والتلميذ لما تحويه هذه الحصة من ميزات خاصة في المجال النفسي التربوي يجب طرح التساؤل التالي : هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من العنف على مستوى مدارسنا في مرحلة المراهقة؟ .

إن حصة التربية البدنية والرياضية، جزء بالغ الأهمية لأنها مادة تسعى إلى تحسين الفرد بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة من خلال ما تمدنا به من أنشطة رياضية وتربوية تخاطب الجسم والعقل معاً، خاصة في المرحلة المراهقة التي هي أهم مرحلة في حياة التلميذ لأنها مرحلة نمو عقلي وجسدي مليئة بالتناقضات, ومن ثم جاء موضوعنا هذا الذي نحاول أن نسلط الضوء فيه على ظاهرة العنف المدرسي الذي يهدد مؤسساتنا التربوية و منه المجتمعولا بد هنا من الارتكاز على جانبين أساسيين هما:

أولا: جانب عملي ميداني: إن حصة التربية البدنية و الرياضية فسحت المجال أمام التلميذ ليلعب و يمرح و يفوز و يربح و كل هذه الأشياء كتنفيس عن مكبوتاته وهروبا من المشاكل التي يعانيها فبدل أن يغضب ويثور في وجه زملائه أو المعلم حتى يضرب أو يضرب، فيقوم بتفريغ هذه المكبوتات خلال ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية بدل الانطواء و العزلة

ثانيا: جانب علمي: مادة التربية البدنية و الرياضية هي مادة رسمية ضمن المنهج العام للمنظومة التربوية وهي المادة التي لها أكبر تأثير مباشر و غير مباشر على الدروس الأكاديمية الأخرى فهي تعطي التلميذ نفس جديد وروح عالية لإستقبال الحصص الأخرى وهي مادة إلزامية في كل الأطوار التعليمية، واختيارها مادة أساسية مثل باقي المواد الأكاديمية الأخرى وهذا راجع لما تلعبه من دور فعال في بناء المواطن الصالح من الناحية البدنية، النفسية، الاجتماعية .

الباب الرابع

أهداف حصة التربية الرياضية

أهداف النشاط الرياضي:

يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والفني من خلال ما يلي:

١ - نشر الوعي الرياضي الموجّه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.

٢ - غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البُعد التربوي للمنافسات الرياضية.

٣ - تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم ثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

٤ -المساهمة في التخلُّص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات وإستنفاذ الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيُّف الاجتماعي وتحقيق الذات.

٥ - تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ فى بعض الأنشطة الرياضية المفيدة.

٦ - رفع مستوى الكفاءة البدنية للطُلاَّب عن طريق إعطائهم جُرعات مناسبة من التمرينات التي تُنمِّي الجسم وتحافظ على القوام السليم.

٧ - إكساب الطُلاَّب المهارات والقُدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصِحيِّة لبناء الجسم السليم حتى يُؤدِّي واجباته في خدمة مجتمعه بقوة وثبات.

٨ - العناية والاهتمام بالطُّلاَّب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.

أهداف الرياضة المدرسية :

من أبرز الأهداف للرياضة المدرسية :

- انتقاء الموهوبين من الطلبة رياضياً انطلاقاً من مشاركتهم في منافسات رياضة المدارس للمشاركة ضمن الفرق الممثلة في البطولات المدرسية والوطنية والدولية.

- تهدف الرياضة المدرسية إلى إكساب الطالب كفاية بدنية وعقلية واجتماعية ونفسية تتناسب ونموه ليتكيف مع الحياة بأقل جهد ممكن.

- تزويده بالروح الرياضية والاجتماعية والمهارات الحركية، حيث تعد الرياضة المدرسية الحجر الأساسي في بناء صرح الحضارة والرقي والتقدم.
- وتوافر الأساليب اللا زمة لاكتساب النمو الحركي اللازم لمراحل نموهم.

- تشجيع جميع التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة مما يكسبهم صحة بدنية ونفسية.

- إعداد التلاميذ لمزاولة نشاط رياضي منتظم لترسيخ المفاهيم الصحيحة للحركة أو الفعالية أو اللعبة بعد الانتهاء من المراحل الدراسية وحتى الجامعة.

- ربط الصلة بين الرياضة المدرسية والأندية الرياضية للاستفادة من أصحاب الكفاءة والممارسة الواسعة للحصول على نتائج رياضية عالية.

- تنظيم الاحتفالات والبطولات المدرسية المحلية والعربية والتي تشكل الفرص الضرورية لصقل مواهب الطلبة وتحسين الممارسة الرياضية.

- تمثيل المدرسة في الاحتفالات والبطولات المحلية والوطنية والدولية بغية تطوير الرياضة المدرسية وغيرها من الأهداف الأخرى وحتى تستطيع الرياضة المدرسية القيام بمهامها وتحقيق أهدافها تحتاج إلى :

- التمويل المالي أو الجهات الداعمة إن كانت حكومية أو غيرها لتغطية التكاليف الخاصة بتجهيز المعدات الرياضية.

- تأهيل المدرسين والمعلمين لمواكبة العمل التربوي الرياضي المدرسي تجهيز الملاعب والساحات الرياضية في المدارس.

- إعداد قاعات للألعاب وملاعب لكرة القدم.

- تزويد جميع المدرسين بقوانين كرة القدم والجديد في عالم تدريب.الصغار.

- ضرورة مشاركة المدرسين والمدرسات في الدورات التدريبية والتأهيلية التي تقيمها الاتحادات الرياضية المختلفة.

- استغلال ساحات وملاعب الأندية الرياضية القريبة من المدارس لتسهيل عملية مشاركة الطلاب في النشاطات الرياضية وخاصة كرة القدم .

- إقامة منافسات المدارس على مستوي جميع المراحل .

- الاستفادة من ملاعب الاتحادات والأندية في الفترات الصباحية لإقامة منافسات وأنشطة المدارس.

- تأهيل المدرس المتخصص الذي يقوم بواجبه كاملاً في العناية بالمواهب ورعايتها وتوجيهها بالطريقة الصحيحة.

توجيه البرامج:

ينبغي لكي تحقِّق برامج النشاط الرياضي أهدافها التربوية المأمولة توجيهها وفق مايلي:

١ - إبراز أهمية النشاط الرياضي في حياة أبنائنا الطُلاَّب وغرس المفاهيم والقِيَم التربوية الفاضلة وفق تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف.

٢ - توجيه عنصر المنافسة بحيث لاتكون هدفاً في حد ذاتها وإنما تكون وسيلة تربوية مشوِّقة وذلك بالتأكيد على المنافسات الشريفة والبُعد عن مظاهر التعصُّب.

٣ - المساهمة في إعداد القيادات الواعية من الطُلاَّب عن طريق إعطائهم فُرص كافية للمشاركة في برامج الأنشطة من خلال لجان التنظيم والتحكيم والتسجيل.

أهداف الأنشطة الرياضية:

يهدف النشاط الرياضى الى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب وتهذيب النفوس وتقويم السلوك وإعداد الشخصية السوية المتوازنة التي تجمع إلى قوة العقل والروح قوة الجسم التي حث عليها الدين الإسلامي.

كما يهدف النشاط الرياضى أيضاً إلى التثقيف بأهداف الحركة الرياضية وأنواعها والجديد فيها وطريقة استخدام تجهيزاتها وتنمية اللياقة البدنية لدى الطلاب وإشباع رغباتهم في هذا المجال تحت إشراف تربوي سليم إضافة الى تقديم أنواع من الرياضات الشيقة التي تنمي التنافس الشريف وتساعد في علاج بعض الإعاقات البدنية والتكيف معها على أن تتم جميع البرامج الرياضية تحت إشراف مباشر ومستمر مع الالتزام بالأخلاق الرياضية العالية.

كما يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضى أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التى تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.

ويعد النشاط الرياضى أحد أفضل الأسلحة التى يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التى توجد اليوم ، وقد اهتم الأفراد بالنشاط الرياضى لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم التوجيه الاجتماعى.

إن التربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدنى أو رياضى يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم.

ويعد النشاط الرياضى أحد وسائل التربية الرياضية ، وذلك عن طريق النشاط الحركى بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحى نفسياً بتنمية شخصية الطالب وجسمانياً وعقلياً واجتماعياً كما أن النشاط الرياضى يعد من أهم الأنشطة التربوية التى تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنيًا وعقليًا ونفسيًا واجتماعيًا وأيضاً فإن أحد أهم أهداف التربية الرياضية، هى: تنمية اللياقة البدنية - تنمية المهارات الحركية - الكفاية الاجتماعية - نمو المعرفة - تنمية القدرات العقلية.

لذلك يتضح أن أهداف التربية الرياضية متنوعة ومتعددة وتهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد، ومن ثم نجد أنه يوجد علاقة وثيقة تربط بين التربية والتربية الرياضية، فالتربية الرياضية تعد جزءاً بالغ الأهمية في التربية إذ تسعى إلى تنمية الممارسين لأنشطتها بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، كما أنها تكسبهم المهارات الحركية التى تؤهلهم لاستثمار أوقات فراغهم في نشاط بنّاء.

ويشيرالباحثون إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية وترويحية لضمان ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة والترويح على أنها من الأمور التى تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنوم والتغذية.

والنشاط الرياضى كذلك يوفر الفرص للممارسين ذوى المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الاشتراك في المنافسات الرياضية بجانب ما يوفره من حرية اختيار أوجه الأنشطة التى تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التى يميل إليها النشاط الرياضي المدرسي.

أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه مهارات حركية ، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

أهداف تعليمية:

الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام بتحقيق الأهداف الجزئية التالية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق والمشي.

- تدريس وإكساب التلاميذ المعارف النظرية الرياضية،الصحية والجمالية التي يتطلب انجازها سلوكاً معيناً وأداءاً خاصاً، بذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف،فعند تطبيق خطة في الهجوم والدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى التصرف اسليم الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.

أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطى مساحة زمنية فقط، لكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:

التربية الاجتماعية والأخلاقية: الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة بما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية والرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلامها صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، والتضحية، وإنكار الذات، والشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا بقصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لمعلم التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

التربية لحب العمل: حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية، الذي يمثل تغلباً على الذات وعلى المعوقات والعراقيل وهذه الصفات تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب الحياة في مستقبله وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يربي عنده عادة احترام العمل وتقدير قيمته.

التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات المعلم القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص.

وتشتمل التربية الجمالية أيضاً على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.

أهداف النشاط الرياضي المدرسى :

يسعى النشاط الرياضي المدرسى إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم المختلفة من خلال ما يلي:

١ - نشر الوعي الرياضي الموجّه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.

٢ - غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البُعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.

٣ - تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

٤ -المساهمة في التخلُّص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات وإستنفاذ الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيُّف الاجتماعي وتحقيق الذات.

٥ - تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ فى بعض الأنشطة الرياضية المفيدة.

٦ - رفع مستوى الكفاءة البدنية للطُلاَّب عن طريق إعطائهم جُرعات مناسبة من التمرينات التي تُنمِّي الجسم وتحافظ على القوام السليم.

٧ - إكساب الطُلاَّب المهارات والقُدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصِحيِّة لبناء الجسم السليم حتى يُؤدِّي واجباته في خدمة مجتمعه بقوة وثبات.

٨ - العناية والاهتمام بالطُلاَّب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.

كيف تحقق برامج النشاط الرياضى المدرسى الأهداف التربوية ؟

لكي تحقِّق برامج النشاط الرياضي أهدافها التربوية المأمولة ينبغي توجيهها وفقاً لما يلي :

١ - إبراز أهمية النشاط الرياضي في حياة أبنائنا الطُلاَّب وغرس المفاهيم والقِيَم التربوية الفاضلة وفق تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف.

٢ - توجيه عنصر المنافسة بحيث لاتكون هدفاً في حد ذاتها وإنما تكون وسيلة تربوية مشوِّقة وذلك بالتأكيد على المنافسات الشريفة والبُعد عن مظاهر التعصُّب.

٣ - المساهمة في إعداد القيادات الواعية من الطُلاَّب عن طريق إعطائهم فُرص كافية للمشاركة في برامج الأنشطة من خلال لجان التنظيم والتحكيم والتسجيل.

تقويم سلوك الطلاب:

ولا تقتصر أهمية ممارسة الرياضة على إثراء الجانب التعليمي، والإسهام في تحقيق التفوق الدراسي، لنِسبة كبيرة من الطلاب، بل تمتد هذه الأهمية لتشمل الجانب السلوكي والأخلاقي وكانت دراسة قيّمة لنفر من الباحثين عنوانها أثر حِصَّة التربية الرياضية في الكشف عن السلوك العدواني لدى الطلاب.

قد أفضت إلى أن حصة التربية الرياضية في المدارس، يجب أن يُستفَاد منها على نحو جيد في تقويم السلوك، فقد تبيَّن أن كثير من السلوكيات السلبية، الكامنة في نفوس الطلاب، تظهر بشكل واضح أثناء ممارسة الرياضة، فالطاقات المكبوتة، نتيجة ضغط الأسرة أو المدرسة، يفرغها التلاميذ في تصرُّفات سلوكية متعددة، مثل الركل، والدفع، والعرقلة، والضرب، والشد، والتشابك بالأيدي، أو بالأدوات، أو بالعدوان الكلامي، كالشتم والتهديد والتجريح والوعيد، أو بالرمز كالامتناع عن النظر نحو الزميل، أو الامتناع عن رد السلام، أو النظر بازدراء، وعدم المُشاركة أو التعامل مع مجموعة مُعيَّنة، وقد يكون هذا الاعتداء مزدوجاً، بحيث يأخذ أكثر من شكل يُمارسه الطلاب معاً ومثل هذه السلوكيات، هي أعراض مرضيَّة نفسية، يُمكن للمعلِم الخبير، بمشاركة الأخصائي في المدرسة، تشخيصها، والتدخُّل للتعامل معها، سواء أثناء الحصة، أو بمواصلة المتابعة في الحصص التالية، إلى أن تزول هذه الظاهرة السلوكية غير السوية وكانت دراسة أخرى قد أكَّدت على أهمية ممارسة الرياضية، وتنظيم المسابقات بين المدارس، في الحد من العادات السيئة، التي يلجأ إليها بعض الطلاب، دون وعي حقيقي بمخاطرها، مثل التدخين، أو تعاطي المخدَّرات ونحو ذلك، حيث إن ممارسة الرياضة تقضي على وقت الفراغ، وتدفع الطالب إلى بناء جسمه، بدلاً من السير باتجاه هدمه وقد ثبت أن الألعاب الجماعية، تعزز بناء الثقة في النفس، والتفاعل الإيجابي مع المجتمع، والاندماج فيه، إلى جانب أنها تحد من النزعات الانفعالية، وتنمَّي مهارات القيادة وممارسة الرياضة تغرس في نفوس الطلاب الانضباط.

وكان فريق بحثي قد درس العلاقة بين الرياضة وانضباط الطلاب في المدارس، وتوصَّل إلى أن نِسبة عالية من الطلاب الذين يداومون على ممارسة الألعاب الرياضية، خاصة الألعاب الجماعية، هم أكثر انضباطاً وتنظيماً، لقد قام فريق البحث هذا بدراسة حالة عدد من المدارس في أستراليا، فتبيَّن أن المدارس التي تعطي الرياضة أهمية أكبر، في إطار نظام التعليم، هي الأوفر حظاً في الانضباط، ولوحِظ أن فترات الاستراحة في المدارس، التي لا تعطي للرياضة اهتماماً، تمثل عبئاً ثقيلاً على المُشرفين، حيث تكثر المشاكل بين الطلاب، في ساحات المدرسة، مما دفع العديد من مديري المدارس إلى تقليص مُدَّة الاستراحات، بعكس المدارس التي أدمجت الرياضة على نحو جيَّد، في نظام التعليم، حيث تقل الاحتكاكات بين التلاميذ، خلال فترة الاستراحات.

وإذا كانت الرياضة تُقوِّم السلوك، وتدفع نحو التفوُّق العلمي، كما أكدت ذلك الكثير من الدراسات والأبحاث التربوية، فإنه من الضروري الاهتمام بالملاعب في المدارس، لتواكب التطورات الحديثة، فلم تعد الساحات والملاعب التُراب تصلح لأداء الدور المأمول منها على نحو جيِّد، خاصة أنها تمثل مصدراً للتلوث بالغبار، والأخطر من ذلك أن تتعمَّد بعض المدارس تحويل أرضيَّة ملاعبها، إلى كُتلة من الخرسانة والأسمنت، بما يُفقدها أبسط قواعد السلامة والأمان للاعبين الصغار حيث يجب أن تُجهَّز الملاعب المدرسية بالعُشب الطبيعي، أو بالنجيل الصناعي، مع ضرورة الرعاية والصيانة، وأن تكون الصالات المُغطَّاة مُجهَّزة بالإضاءة المناسبة، ووسائل التهوية والتكييف.

هذه هي أبسط اشتراطات ومعايير الجودة في الملاعب المدرسية، التي يمكن أن تساهم بشكل جاد في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية، وتساعد على إخراج المواهب، وصقلها، داخل أروقتها وتعد تجهيزات الملاعب الرياضية، في العديد من المدارس الأمريكية، نموذجاً جيداً، حيث تدفع فى اتجاه اكتمال منظومة الدعم الرياضي، على المستوى الوطني، بحيث يدخل النجم الرياضي عالم الاحتراف، مُتخرجاً من المدرسة.

أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة و ميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية و الاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي أختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك المراهق من الناحية البيولوجية تطرقنا إلى تطور تاريخ ومفاهيم التربية البدنية والرياضية، ومن خلال ما سبق تتجلى لنا الأهمية البالغة للتربية البدنية والرياضية في حياة الشعوب والأمم وما تلعبه من دور هام لدى الناس وبالخصوص المراهقين، وتطبعهم لينشئوا متفهمين لأبعادها، متبنيين اتجاهات ايجابية نحوها وتهف بدورها إلى بناء وإعداد المواطن الصالح الذي يسعى إليه المجتمع .

تشكل الرياضة المدرسية رافداً هاماً وأساسياً للأندية الرياضية والمنتخبات الوطنية , وتعتمد عليها الأندية من خلال كشافيها أثناء البطولات الرياضية المدرسية لكن هذا الأمر يتطلب توفر مستلزمات الرياضة المدرسية من ملاعب وأدوات والاهتمام بحصة التربية الرياضية وعدم اعتبارها مجرد حصة للتسلية ومضيعة للوقت .

فهل تلقى حصة الرياضة في مدارسنا الاهتمام والرعاية المطلوبين من قبل مدرسي هذه المادة؟ وهل تسعى إدارات المدارس لتامين مستلزمات الحصة الرياضية؟ وهل تتوافر الملاعب المناسبة في المدارس؟ .

الباب الخامس

الحصة فى المدارس

بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

أ- الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع المعلم ثلاث خطوات قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي،فالمرحلة الأولى هي مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس للدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة ، وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في المرحلة الرئيسية في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني وفي الجزء التحضيري للحصة يراعي ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.

- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.

- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.

- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدى والتلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب، وليس على هيئة تشكيلات.

- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

ت- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول المعلم تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات العقلية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل تحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين:

النشاط التطبيقي: ويقصد به نقل الحقائق والمفاهيم والشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، ويتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

ويجب على المعلم مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً والتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ و يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة بالاضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

ث- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها ، كتمرينات التنفس والاسترخاء وبعض ألعاب الترويح ذات الطابع الهادئ

وقبل انصراف التلاميذ يقوم المعلم بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الايجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعاراً للفصل، أو نصيحة ختامية. كما أخذت الدراسات الحديثة في الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء أما إذا كانت في نهاية اليوم الدراسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ.

تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يتطلب ذلك أن يكون المعلم متمكناً من مادته مخلصاً في بذل الجهود، ديمقراطياً في تعليمه ومعاملته، ولكي يكون التحضير ناجحاً من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:

- إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، وأنه لم يفرض عليه بل اشتراك في وضعه، فيكون تفاعله معه قوياً، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر، أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوع .

- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو وتتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفاً يتمشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحوناً بالانفعال، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ عن الحصة.

- أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.

أسس يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل حصة.

- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.

- تحديد التكوين ونواحي التنظيم.

- مراعاة عدد التكرارات التمارين وفترة الراحة.

- تحضير الأدوات عند بداية الحصة، فمثلاً عند تعليم تقنية الجري و محاولة تبديل الأماكن في الصفوف.

- يجب على المعلم أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.

- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.

- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة والتلاميذ ضعاف المستوى.

شروط حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تمليها طبيعة الجو من جهة، وعامل الجنس والسن من جهة أخرى، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:

- يجب أن تحوي تمرينات متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.

- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية، ويسهل حفظه وأداؤه من ناحية أخرى، ويجب الأخذ في الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملاً.

- إذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أوّلي، وبصورة خاصة تمرينات الجذع، فمثلاً إذا أعطى تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، خوفاً من إحداث تشوهات في الجسم.

- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل المعلم إلى الغاية وأن لا يضطر إلى حذف بعض التمرينات أو الإسراع في البعض الآخر.

تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، ويجب أن يسير العمل بنظام وطاعة ومرح .

- إن لشخصية المعلم وحماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ والوصول للغاية المرجوة من النشاط .

خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة المعلم للتلاميذ في القسم مرة أخرى عقب تأديتهم للنشاط البدني والرياضي المخصص في الحصة، ويكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الحصة وعادة تكون كما يلي:

- مقابلة المعلم للتلاميذ.

- خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.

- الذهاب إلى المكان المخصص للحصة.

- الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الختامي.

- الذهاب غلى مكان الاغتسال واستبدال الملابس.

حصة التربية الرياضية ومُدرسيها:

يجب تدريس حصة التربية الرياضية بشكل نموذجي باجمالى حصتين أسبوعياً وبالنسبة لتنفيذ الحصة الرياضية يجب أن يكون المدرس مختصاً في مجال الرياضة لكي يعطيها الاهتمام وأن يكون محباً لها ويجب أن يتسم بشخصية مميزة تنحو منحى مادته الرياضية وباعتباره مدرس رياضة لابد من التزامه بالثياب الرياضية .

ولتحسين درس الرياضة : يجب زيادة ميزانية الحصة الرياضية وإعطاء دروس نظرية وقوانين تخص الرياضة خاصة في فصل الشتاء والاهتمام بإيجاد صالات رياضية أو غرف خاصة للرياضة وأن يكون المدرس متعاوناً مع الإدارة وأن يشارك في جميع أنشطة المدرسة والاهتمام بالطلاب ذوي الإعاقة أو حالة صحية معينة كما يجب زيادة الدعم.

غرفة التربية الرياضية:

في أقل مفهوم لها تُعد مرآة المُعلِّم ودليل وعيه ومعيار ثقافته المهنية، وكذلك دليل محبته لعمله وأهم النقاط التي يجب أن يوجِّه إليها معلموا التربية الرياضية في تنظيم غرفة التربية البدنية مايلي:

١ - أن تكون قريبة قدر المستطاع من الملاعب لسهولة نقل الأدوات الرياضية وترتيبها حتى يسهل استخدامها وإعادتها بسهولة ويُسر.

٢ - أن تحتوي على مكتب ودولاب لحفظ السجلات الرياضية الفرعية وتنظيمها بطريقة توثق مايقوم به مُعلِّم التربية البدنية من جهد وتدل عليه، ومن هذه السجلات مايلي:

§ سجل وارد النشاط الرياضي.

§ سجل صادر النشاط الرياضي.

§ سجل الأرقام القياسية في ألعاب القوى.

§ سجل التقارير الطبية.

§ سجل النشاط الداخلي.

§ سجل النشاط الخارجي.

§ سجل لكل لعبة رياضية.

§ سجل موافقة أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم في النشاط.

إلى غير ذلك من السجلات المنظِّمة للعمل.

٣ - أن تحتوي على وسائل الإيضاح لقوانين ألعاب الوحدات الدراسية المقرَّرة ووسائل تعليم المهارات الرياضية وكيفية التدريب عليها وجداول المباريات والبطولات.

٤ - تزيين جدران الغرفة بالملصقات وصحف الحائط واللافتات التي تتضمَّن بعض العبارات ذات المضامين التربوية الهادفة.

٥ - العمل على إيجاد مكتبة رياضية متخصِّصة حسب الإمكانات المُتاحة في المدرسة.

٦ - توفير صيدلية مصغّرة للإسعافات الأولية تحتوي على الأدوية الطبية اللازمة كُلَّما كان ذلك مُمْكِناً.

صفات وشروط درس التربيه الرياضيه :

١- كتابة الدرس في كراســـة التحضـــير مع بيان مايلزم من أدوات لتحضيره مع مراجعته.

٢- يقوم المدرس بتنفيذ الدرس على نفســـه او على احد زملائه حتى يتعرف على الدرس جيدٌ ويظهر مابه من محاسن وعيوب.

٣- يقوم المدرس بتنديد النداءت حتى لايفكر فيها اثناء الدرس أو ينساها .

٤- إعداد الأدوات اللازمه لتفيذ الدرس لوقت كافي

٥- أن يسود الدرس روح المرح والانطلاق بعيداً عن التهريج.

٦- الالتزام بالنظام وأن يحاول الابتعاد عن النظام الشكلي .

٧- أن تكون أوجه النشاط واضحه .

٨- الاكتفاء والاستفاد من الأدوات الصغيره كلما أمكن .

٩- ضرورة العنايه بالطرق الصحيحيه لاعداد نواحي الدرس المختلفه والعنايه بطرق تنفيذ واخراج الدرس.

١٠- اعطاء التلميذ فرصــــه لقياس أداؤه وتحســـينه بدلاً من إدخاله في منافســـه مع غيره طول الدرس بحيث يكثر المدرس من التدريبات والتطبيقات بالأضافه إلى أن هناك أمور يجب أن يراعيها المدرس مثل فترات العمل وفترات الراحه بطرق تتماشـــى مع أهداف التربيه الرياضيه.

مطالب بزيادة حصة النشاط والتربية الرياضية:

تعتبر حصة التربية الرياضية من أهم الحصص التي تدرس إلى جانب المنهج الأكاديمي ، إضافة إلى حصة النشاط المدرسي المرافق للدراسة , لأنها الفرصة التي يقدم فيها الطالب مواهبه وهو يحتاج إلى وقت كاف للكشف عن مواهبه أمام مدرسيه لكي يحصل على فرصة يمثل من خلالها المدرسة في واحدة من الأنشطة المختلفة ونأمل أن يعاد النظر فى حصص النشاط المدرسي الأسبوعية لأنها قليلة جداً، ومن هنا فقد طالب العديد من الطلبة والمدرسين وأولياء الأمور بزيادة حصة النشاط المدرسي والتربية الرياضية لضمان صقل شخصية الطالب بشكل عام .

ويرى الخبراء أن نظام تطبيق حصتين في تدريس التربية الرياضية أفضل من حصة واحدة لما فيه من منفعة لصقل أداء المعلم واكتشاف مواهب الطلبة، فميول الطلبة وحاجاتهم هي التي تحدد أنواع النشاط الذي يمارسونه ويجب أن يحتوي النشاط على خبرات تربوية تؤدي إلى تعليم التلميذ الممارسات الصحيحة وإلى نمو وتكامل الشخصية وهذا يؤدي إلى جعل المدرسة مجتمعاً صغيراً لكشف المواهب والطاقات، ويجب أن لا يكون النشاط هدفاً فى حد ذاته بل وسيلة تساعد في الوصول إلى أهداف أخرى تشبع حاجات التلاميذ لذلك فإن هذه الأنشطة مكملة للمنهج المدرسي وتعد جزءاً منه ويجب أن لا تقتصر على حصة أسبوعية ويجب نقلها إلى الحصص الصيفية .

التدريب الرياضي للفرق الرياضية:

يعد التدريب من العناصر الهامة لتفعيل النشاط الرياضي والارتقاء بالمستوى المهاري ولياقة الفرق الرياضية؛ لذا لابُد من اختيار أفضل العناصر المتميِّزة من المُعلِّمين لتدريب هذه الفرق مع مراعاة الآتي:

١ - اختيار أماكن التدريب بعناية بحيث تكون قريبة من وجود الطُلاَّب، مع توافر إمكانيات التدريب اللازمة (ملاعب، أدوات وأجهزة رياضية، غُرف تغيير الملابس، مياه الشرب... إلخ).

٢ - وضع جداول التدريب للفرق الرياضية الممثّلة للإدارة التعليمية بأسلوب علمي واضح لتنفيذ التدريبات وفق مراحل الإعداد والتدريب الرياضي (إعداد لياقة، إعداد مهاري، إعداد خُطط، إعداد منافسات).

٣ - الجدّية والتنظيم والمتابعة الدَّؤوبة أثناء سير التدريبات بما يضمن تحقيق الهدف المنشود.

٤ - إشعار أولياء أمور الطُلاَّب بمواعيد التدريب قبل بدئها بوقتٍ كافٍ.

اكتشاف المواهب الرياضية في المدارس:

كيف يتم دعمها ورعاية المواهب وماذا عن التجارب العالمية والعربية في هذا الشأن؟.

تعرف الموهبة الرياضية بأنها الشخصية التي تتوافر فيها صفات وخصائص ذات أكثر من بعد بدني ورياضي، بحيث تستطيع بمزيد من الرعاية والتدريب تنمية قدراتها في اللعبة أو الألعاب الرياضية التي تجيدها، وبحسب تقييم المدربين، فإنه يمكن تحديد الموهبة وقياس قدراتها على نحو علمي صحيح، ومن ثم إمكانية المساهمة بقدر كبير في تطويرها وإتاحة الفرصة لإبراز إمكانياتها.

لقد وفرت الأدوات والتقنيات الحديثة لتقييم قدرات الموهوب، مع اختبارات محددة يتم تحديدها بعناية، تتضمن القدرة على التحمل والسرعة والمهارة الحركية والقوة الذهنية، ومن ثم يستطيع الخبير تحديد توجه الناشئ إلى الرياضة التي تناسبه أكثر، ويمكن من خلال ممارستها تحقيق تألق ونجومية .

وكان نفر من الباحثين قد حددوا مجموعة من خدمات الدعم التي يجب أن توفرها المدارس لاكتشاف ورعاية المواهب الرياضية، نذكر منها:

- إدارة وتنفيذ برامج تحديد المواهب في المدرسة، بالتشاور مع خبراء في الأندية والمؤسسات الرياضية.

- تصميم وتنفيذ استراتيجيات توظيف الرياضة لاكتشاف واستقطاب المواهب الرياضية الجديدة.

- تسهيل نقل المواهب من الطلاب الرياضيين ودمجهم في التدريبات، دون التأثير على مستقبلهم التعليمي.

- تحديد المتطلبات البدنية والفسيولوجية للموهبة الرياضية، ومن ثم تنميتها، بما يساهم في البناء التكاملي للجسم الرياضي.

- توفير الملاعب الرياضية في المدارس، باعتبارها الميدان الذي يبرز فيها الموهوب قدراته ومهاراته الرياضية

- ألا تقتصر برامج اكتشاف ورعاية المواهب الرياضية على المدارس الكبيرة، أو الكائنة في المدن، فكم من موهبة رياضية ناشئة ظهرت في المناطق الريفية والنائية، وكان لها صيت على المستويين الوطني والعالمي.

- يجب أن ينظر إلى الرياضة المدرسية باعتبارها جزءًا مهما من التجربة التعليمية الشاملة للناشئ.

- التأهيل النفسي الجيد للناشئ الموهوب، حيث أن ذلك يعد عاملاً قوياً للحد من التوتر والقلق لديه فلقد ظهر خلال السنوات العشر الأخيرة، العديد من الأبحاث والدراسات الأكاديمية، حول علاقة المدرسة بالرياضة، وأكدت نتائجها ضرورة إعطاء مساحة أوسع، وزمن أكبر، لممارسة الرياضة في المدارس، حول مشاركة الطلاب في برامج النشاط البدني والرياضي،وأكدت أن زيادة ساعات الوقت المخصص للتربية الرياضية إلى ٨ ساعات في الأسبوع، لدى مراحل التعليم الأساسي، لا يؤثر البتة على التعليم المقرر في المنهج الدراسي.

وفي دراسة لكل من فيركلوف،وستراتون ،حول أهمية النشاط الرياضي في المدارس،جاءت التوصيات بضرورة إفساح وقت أكبر لممارسة الرياضة في الملاعب، التي ثبت أن لها فضلاً في تنشئة مواهب رياضية، كان لها شأن عظيم في مجال الرياضات الفردية والجماعية، وأشارت إلى أن ممارسة الرياضة يحسن من التحصيل الدراسي، وليس العكس كما يظن البعض، وحول ذلك أيضاً ظهرت دراسات لكل من سيمونز وساتشر، وكان الأخير قد أشار إلى أهمية تفعيل اليوم الرياضي في المدارس على نحو جيد، حيث تنظم الأنشطة والمسابقات الرياضية، التي يبرز فيها الناشئ مواهبه المهارية.

النشاط الصباحي المدرسى :

يعد هذا النشـاط مفتاح اليوم الدراسـي وهو عنوان نجاح المدرسـة إدارة ومُعلِّمين وطُلاَّب ؛ لذا لابد لنا من الاهتمام به والتركيز على تنفيذ التمرينات الصباحية التي يجب أن تتسِم بطابع الجِديَّة لتحقيق الهدف المنشود منها بحيث لاتكون تمرينات شـكلية ضـعيفة بعيدة عن الحيوية والقوَّة والنشـاط، وعليه يجب مراعاة الضوابط التالية:

١ - وقوف الطُلاَّب في قاطرات أو صـفوف منتظِمة ويُمكن أن تقف هذه القاطرات على شـكل مربّع ناقص ضِـلع أو نصـف دائرة وفق ماتسـمح به مساحات المدرسة المتوفِّرة.

٢ - تُعطى تمرينات بدنية متنوِّعة ذات إيقاع موحَّد متغيِّرة من حين إلى آخر شاملة جميع أجزاء الجسم وتتماشى مع ظروف المناخ.

٣ - التأكيد على ترديد النشـــيد الوطني من جميع أبنائنا الطُلاَّب بصـــوت واحد وقوي وفي وضـع الوقوف ثبات ويُفضَّـل أن يكون في ختام النشـاط الصـباحي مع وقوف المُعلِّمين جميعاً كقدوة حسـنة للطُلاَّب أثناء تنفيذ هذا الجانب الوطني.

٤ - التأكيد على وقوف مُعلِّم الحصـة الأولى بجوار فصـله ومشاركة جميع المعلمين والإدارة المدرسية في الإشراف والتنظيم.

٥ - إدخال صيحات رياضية متنوِّعة ذات مضامين تربوية ووطنية تُضفي نوع من الحماس والجِديَّة أثناء أداء التدريبات خاصة في المرحلتين الابتدائية والأعدادية .

٦ - إســـتثمار فقرات الإذاعة المدرســـية لتوعية الطلاب بأهمية مزاولة الأنشـــطة الرياضـــية وفوائدها واطلاعهم على كل ما هو جديد ومفيد في المجال الرياضي.

٧ - إتاحة الفُرصـــة للطُلاَّب المبرِّزين رياضـــياً في قيادة أحداث النشـــاط الصباحي .

٨ - التأكيد على أن يكون انصــــراف الطُلاَّب إلى فصـــولهم بمرافقة مُعلِّم الحصة الأولى في هدوء وانتظام.

النشاط الرياضى الداخلى والنشاط الرياضى الخارجى:

أولا : النشاط الرياضي الداخلي (داخل المدارس):

يُعد النشاط الرياضي الداخلي نشاطاً تربوياً خارج الجدول المدرسي والغرض الأساس منه إتاحة الفرصة لكل طالب في المدرسة للاشتراك في ناحية أو أكثر من نواحي النشاط الرياضي وهو مكمل لمنهج التربية البدنية في المدرسة، ويعد حقلاً مهماً لتنمية المهارات التي يتعلمها الطلاب في درس التربية البدنية، وهو بهذا يعمل على تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية ويشمل الآتي:

أ) أنشطة رياضية تنافسية:

* ألعاب جماعية (كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد) .

* ألعاب فردية (ألعاب قوى ، اختراق ضاحية ، جمباز ، سباحة ، ألعاب مضرب ،... إلخ) مع ضرورة إعطاء تدريبات عملية للفرق أو الأفراد المشاركين لتنمية اللياقة البدنية والتدريب على المهارات الأساسية في هذه الألعاب قبل ممارسة الأنشطة التنافسية.

ب) أنشطة رياضية ثقافية :

وتشتمل على تنفيذ مسابقات بين الطُلاَّب في البحوث الرياضية أو المسابقات الثقافية الرياضية.

ج) حفلات ومهرجانات وعروض رياضية مبسَّطة لتكريم المبرِّزين وإبراز دور النشاط الرياضي في المدرسة في رعاية المهارات والمواهب المتميِّزة لدى بعض الطُلاَّب.

د) تنفيذ اليوم الرياضي للمرحلة الابتدائية ويشمل على عروض رياضية وتشكيلات أو ألعاب رياضية وألعاب شعبية وعروض جمباز إلى غير ذلك.

ه) إجراء مسابقات تنافسية بين الطلاب في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

متطلّبات النشاط الرياضي الداخلي:

١ - تنويع برامج النشــاط الرياضــي وإعطاء كل برنامج فترة زمنية حســب متطلباته من اللياقة البدنية والتدريبات المهارية اللازمة.

٢ - مناسبة البرامج المُعدّة للطلاب والإمكانيات المتوفِّرة داخل المدرسة.

٣ - إبراز شروط ومتطلبات وأهداف البرنامج المُراد تنفيذه بوضوح دون لَبْس أو غموض وعرضها في وسائل إعلام المدرسة (إذاعة مدرسية، لوحة الإعلانات، صُحف الحائط... إلخ) .

٤ - توفير مكتبة رياضية صغيرة تكون في متناول الطُلاَّب وتزوّد بالكُتب المتخصصة وحث الطُلاَّب وتشجيعهم على التزوُّد بالثقافة الرياضية الجيِّدة.

٥ - إعداد برامج رياضية خاصة لطُلاَّب الصُفوف الأولية في المراحل الابتدائية تتناسب مع قُدراتهم البدنية ومستوياتهم المهارية.

٦ - توثيق برامج النشاط الرياضي الداخلي بالمدرسة وفق سجلات خاصة وأطُر معنية كأشرطة الفيديو وصُور فوتوغرافية وغيرها.

٧ - تقويم البرامج المنفِّذة عبر حفلات ختامية مبسّطة تعكس صورة النشاط الرياضي داخل المدرسة ويكرّم من خلالها الطلاب المبرِّزين في الأنشطة الرياضية المنفِّذة.

٨ - تخصيص جزء من عائد المقصف المدرسي لدعم تنفيذ برامج النشاط الرياضي الداخلي.

<u>ثانيا : النشاط الرياضي الخارجي :</u>

وهو رافد من روافد التربية البدنية ويعنى بالطُلاَّب المتميزين رياضــياً من خلال قيـامهم بتمثيـل مـدارســـهم أو إداراتهم التعليميـة في اللقـاءات الرياضية الوُديَّة والرسمية ويتمثّل في الآتي:

١ - نشـــاط تنافســـي رياضـــي بين مدارس الإدارة التعليمية الواحدة في الألعاب الجماعية والفردية وفق تنظيم مُعَدْ من قِبَل إدارة التعليم مُحدّد فيه كل ما يتطلّبه نجاح هذا النشاط.

٢ - لقاءات رياضية وُديّة بين المدارس المتجاورة داخل الإدارة التعليمية.

٣ - لقاءات ثنائية بين منتخبات الإدارات التعليمية في الألعاب الجماعية والفردية.

٤ - تنظيم المهرجانات والعروض الرياضية ضمن برنامج الحفلات الختامية للنشاطات الطُلاَّبية على مستوى إدارات التعليم.

٥ - المشـــاركة في الدورات الرياضـــية المدرســـية والبطولات المركزية في الألعاب الجماعية والفردية وفق ما يصدر من تنظيمات ولوائح خاصة بذلك.

متطلبات تنظيم النشاط الرياضي الخارجي:

١ - الإعداد المبكِّر للمشـــاركة في الدورات الرياضـــية المدرســـية والبطولات المركزية.

٢ - أن يكون النشاط الرياضي الخارجي تتويجاً لنشاط رياضي داخلي شامل.

٣ - توفير الإمكانيات والملاعب المناســـبة والأدوات الرياضـــية لتنفيذ هذا النشاط.

٤ - توزيع المسؤولية والإشراف والإختصاص بتشكيل لجان لكل لعبة.

٥ - توفير وســائل النقل من وإلى مقر ممارســة هذا النشــاط ووضــع الضــوابط الكفيلة بسلامة الطُلاَّب المشاركين.

٦ - إعداد جداول المباريات واللوائح والتنظيمات اللازمة لتنفيذ هذا النشـــاط قبل بدء المنافسات بوقتٍ مبكِّر.

٧ - تدريب الفرق الرياضـــية الممثِّلة لإدارات التعليم وفق منهاج واضـــح وأسلوب علمي ميداني مدروس .

الباب السادس

تجارب دولية

تجربة إنجلترا:

تحتل الرياضة مكانة كبيرة في إطار تطوير منظومة التعليم المعتمدة حالياً في إنجلترا، خاصة بعد الاستضافة الناجحة لدورة الألعاب الأوليمبية عام ٢,١٢م، ودخلت أندية كبرى مثل مانشستر يونايتد وتشلسي وليفربول وغيرها، حلبة المنافسة على استقطاب المواهب الرياضية ، من خلال مدارس خاصة للنشء، وكذا تكوين لجان مختصة للانتقال بين مدارس التعليم الأساسي، بحثًاً عن التلاميذ الذين يبدون تفوقًاً رياضياً، وقد أثمر ذلك عن ظهور العديد من المواهب الرياضية التي يتوقع أن يكون لها مستقبل كبير، ليس في مجال كرة القدم وكفى، بل في الألعاب الأخرى الفردية منها والجماعية، وفي إطار خطة وصفت بالاستراتيجية لتوسيع دائرة الربط بين المدرسة وفنون الألعاب الرياضية ، أطلقتها حكومة ديفيد كاميرون، فمن المزمع حتى عام ٢,١٨م ربط الأنشطة الرياضية في معظم مدارس التعليم الإعدادي والثانوي، بأندية ومؤسسات رياضية، واستثمار أكثر من ٤٥. مليون جنيه إسترليني في تحسين الكيفية التي تدعم الرياضيين الموهوبين الصغار في مرحلة التعليم الابتدائي، والعمل على الاستفادة من ملاعب المدارس من قبل أبناء المجتمع المحلي في أوقات الإجازات، واكتشاف ودعم المواهب الجديدة التي تظهر منهم، ومساعدتهم على الاستمرار في اللعب طوال حياتهم، وبحسب المخطط المرسوم فإن المستهدف من توسيع النشاط الرياضي في مراحل التعليم العام:

- الارتقاء بمستوى الرياضة في المدارس، واكتشاف ورعاية المواهب الرياضية، وقياس التقدم المحقق.

- إقامة شراكات رياضية بين المدارس والمجتمع المحلي، بما فيه من أندية رياضية ومؤسسات وهيئات ذات صلة قوية بالجانب الرياضي.

- تنظيم برامج خاصة لزيادة المشاركة الرياضية من جانب الفتيات والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

- رفع مستوى التدريس في الرياضة المدرسية.

- إقامة دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية، والاستعانة بالمدربين المتخصصين، لزيادة خبرتهم ورفع كفاءتهم وقدرتهم على اكتشاف المواهب ورعايتها، وبحسب جوستين ديفيز أحد كبار خبراء الرياضة، ومكتشف المواهب لنادي مانشستر يونايتد، فإن اتجاه الدولة والمجتمع المحلي لرعاية الرياضة في المدارس مؤشر قوي على أن المستقبل المنظور سوف يشهد ظهور المزيد من النوابغ الرياضية، ليس في مجال كرة القدم فقط بل في غيره من المجالات الرياضية، حيث يتم البحث في المدارس العامة، والخاصة على أصحاب القدرة الرياضية، المتمثلة في خفة الحركة والتوازن والتنسيق، فهذه علامات أساسية في الاكتشاف الصحيح للموهبة الرياضية.

التجربة الأمريكية:

في معظم الولايات الأمريكية صار ينظر إلى الرياضة في المدارس ليس فقط باعتبارها وسيلة لتنمية النشء بدنياً، وتطوير قدراته رياضياً، وإنما أيضاً كوسيلة فاعلة للحد من ظاهرة السمنة، التي يصفها خبراء الصحة، بأنها وباء يدمر الأطفال، ويجعلهم أكثر عرضة للأمراض المزمنة، وفي إطار مساعيها لاكتشاف المواهب الرياضية، تقوم الكثير من أندية الرجبي وكرة السلة وكرة الطائرة والهوكي، بإرسال لجان استكشاف إلى المدارس، وإجراء تصفيات بين المرشحين من النشء، للانضمام إلى أنديتهم، من خلال اختبارات قدرات رياضية ونفسية وللحكومات المحلية دور كبير في دعم النشء الموهوب في المدارس العامة، ونقل المتميزين منهم إلى مدارس رياضية متخصصة، لصقل مواهبهم، خاصة في الألعاب الفردية الأوليمبية، ويرى غير واحد من المحللين في علم النفس الرياضي، أن كفاءة إدارة المنظومة الرياضية في المدارس الأمريكية للوصول إلى البطل الأوليمبي، التي تتخذ مسلك اختيار بدلاً من اكتشاف، تعد أحد أهم الأسباب لحصول الولايات المتحدة الأمريكية على المراكز الأولى في جل الألعاب الفردية الأوليمبية على مستوى العالم، إلى جانب ذلك فالعناية بالألعاب الجماعية، يظهر بشكل واضح في المسابقات الرياضية المدرسية، التي تحظى بدعم كبير، وهي تدار بانتظام منذ عام ١٩٤٦م، وتهتم بها وسائل الإعلام، كما تنقلها بعض قنوات التلفاز المحلية وتعتمد كثير من مدارس التعليم العام ما يعرف ببرنامج PE، وهو خاص بتكثيف النشاط الرياضي المدرسي، للوصول إلى بناء جسدي متكامل للنشء، ومن ثم سهولة التمييز بين الموهوبين رياضياً،وبحسب القائمين على البرنامج.

فإن من بين أهدافه:

- الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية .
- تطوير المهارات الحركية.
- تعليم الانضباط الذاتي .
- التنمية الأخلاقية، والقدرة على القيادة والتعاون مع الآخرين.
- تعزيز علاقات الأقران.
- الثقة في النفس واحترام الذات .
- تحسين مستوى التحصيل العلمي .

ومن البرامج الرياضية الهامة، التي تعتمدها مدارس أمريكية أخرى لاكتشاف ودعم المواهب، برنامج النشاط البدني الشامل CSPAP، وهو منهج متعدد العناصر يوفر فرصة قوية للطلاب للوصول إلى أعلى درجة نشاط بدنياً ورياضياً، ويتضمن تخصيص ٦. دقيقة يومياً للنشاط البدني، والدفع نحو تطوير المعارف والمهارات ينفذ هذا البرنامج بتعاون المناطق التعليمية مع التحالف الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح.

تجربة جنوب افريقيا:

لقد حظيت التربية الرياضية في مدارس جنوب أفريقيا باهتمام كبير خلال السنوات العشر الماضية، وصار لها مكانة متقدمة بين الأولويات في استراتيجية التعليم العام، وفي تقرير نشر مؤخراً في جوهانسبرج، حول دور المدرسة في تقدم الرياضة.

ورد أن البحث عن المواهب الرياضية في المدرسة، صار يتم بدءاً من المراحل الأولى، وأن تجميعهم للتدريب وتنمية مواهبهم يتم بشكل منظم في إطار من التعاون بين إدارة المدارس وإدارات الشباب والرياضة والأندية والمؤسسات ذات الصلة بالشأن الرياضي، وفي رحلتهما للبحث عن المواهب الرياضية في مدارس المقاطعات الجنوبية، أشار أوين وزميلته مارينا، إلى أن اكتشاف المواهب الجديدة ليس بالأمر السهل، حيث أن الاختبارات والمتابعة تحتاج إلى مزيد من الوقت، وليست كل الاختبارات تفضي إلى اكتشاف الموهبة، بل يجب أن تكون محددة العناصر على نحو متكامل، وتراعي المرحلة العمرية التي يمر بها الطفل الموهوب، وخصائصه البدنية والنفسية، لقد نجحنا في اكتشاف مئات الموهوبين، الذين أصبح منهم رياضيون كبار، وقد لاحظنا أن اتجاه الطفل إلى لعبة رياضية بعينها، ليس مقياساً لتفوقه فيها، فقد يكون لا يعرف غيرها، ومن ثم يجب تدريبه واختباره في أكثر من لعبة رياضية، حتى نضعه على الطريق الصحيح، نحو صناعة رياضي متمكن، وكانت وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع حكومة مقاطعة جوتنج، قد أطلقتا برنامج المبادرة الوطنية لتحديد الموهوبين المهرة رياضياً في المدارس، ويشارك في هذه المبادرة نحو ٣.. مدرسة، تضم نحو ١٨. ألف تلميذ، وبحسب الأهداف المعلنة للمبادرة، فإنها تسعى إلى:

- تشجيع المتعلمين على تبني أنماط الحياة الصحية، لبناء أجسامهم .
- تعزيز ثقافة المشاركة الجماعية.
- التوسع في الأنشطة الرياضية داخل المدارس.
- تنظيم الدورات والمسابقات الرياضية المختلفة بين المدارس.

التجربة البرازيلية:

وهي نموذج قوي على أهمية التخطيط والتوسع في الأنشطة الرياضية المدرسية، وتوطيد الصلة بين الجهات التعليمية والجهات الراعية والممارسة للرياضة الوطنية، وإذا كان البعض قد يذهب إلى أن اكتشاف وتنمية المواهب في كرة القدم على وجه التحديد، هو الاتجاه الذي يحظى بالنصيب الأكبر من الاهتمام، وأن مدارس البرازيل تخرج فيها العديد من لاعبي كرة القدم، الذين نالوا شهرة كبيرة، ليس على المستوى الوطني والقاري فحسب، بل والعالم قاطبة، فإن الألعاب الرياضية الأخرى لها نصيب أيضاً من الاهتمام والرعاية، ويمكن إدراك ذلك من نظرة فاحصة على منهج التربية البدنية في مدارس التعليم الأساسي، فهو مصمم بحيث يسمح للتلاميذ بممارسة أكثر من نوع من أنواع الرياضة، بداية من فنون الدفاع عن النفس والألعاب المائية والجمباز والألعاب الفردية، إلى جانب الألعاب الجماعية، ويعد دوري المدارس في المقاطعات البرازيلية من أشهر الدوريات الرياضية على مستوى العالم، حيث يبرز المواهب الناشئة التي تصنع مستقبل الرياضة في البلاد، وكانت دراسة علمية حديثة قد أشارت إلى أن التربية البدنية في المدارس العامة قد ساهمت في تحسين التحصيل الدراسي، وأن النسبة ترتفع في إجادة مادة اللغة الإنجليزية، في الاختبارات الموحدة للطلاب الذين لديهم ٥٦ ساعة من التربية البدنية في السنة، مقارنة بالطلاب الذين لديهم ساعات أقل من ممارسة التربية البدنية.

تجارب عربية:

وفي الدول العربية، تجارب معتبرة للنهوض بالتربية الرياضية في المدارس، والسعي إلى اكتشاف ودعم المواهب الناشئة منذ وقت مبكر، وتتعاون في ذلك وزارات التربية والتعليم مع وزارات الرياضة وكذا مع الأندية الرياضية: ولنأخذ التجربة المغربية وكذا التجربة البحرينية على سبيل المثال لا الحصر:

التجربة المغربية:

حيث اتسعت فسحة النشاط الرياضي في المدارس العامة، وصار لها معلم، حاصل على تخصص رياضي جامعي، وله خبرة تراكمية من خلال الدورات التدريبية النظرية والعملية التي تنظم له، إلى جانب ذلك أنشأت وزارة الشباب والرياضة، العديد من المدارس التابعة لها، لتمثل وسيلة فاعلة لتمكين الأطفال المتراوحة أعمارهم ما بين ٦ و١٢ سنة، من الاستئناس مع ممارسة العديد من الأنواع الرياضية، وذلك من تأطير مربين رياضيين ذوي شهادات معترف بها من طرف الدولة، وتسعى هذه المدارس الرياضية إلى:

أولًا:على المدى القصير: استغلال وقت الفراغ بالنسبة للأطفال لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية ، وكذا التعرف على مختلف أنواع الرياضات .

ثانيا:على المدى المتوسط: التنقيب عن المواهب في سن مبكرة من أجل صقلها والتحاقها بمراكز رعاية الناشئين.

ثالثا:على المدى البعيد: اكتساب مهارات حركية في جميع التخصصات الرياضية.

التجربة البحرينية:

اعتمدت مملكة البحرين ما يعرف ببرنامج اكتشاف المواهب الرياضية في المدارس الحكومية، وهو نتاج شراكة بين وزارة التربية والتعليم والمؤسسة العامة للشباب والرياضة واللجنة الأولمبية البحرينية، ويهدف البرنامج إلى:

- البحث واكتشاف المواهب الرياضية لدى الطلاب في مدارس المملكة للبنين والبنات وبحسب المشرف العام على البرنامج، فإن مرحلة الاختيار، وهي الأساس في اكتشاف المواهب الرياضية، تعتمد آلية تنظيمية متدرجة، تبدأ من الفئات العمرية الأقل، وتعد فرصة لتعليم الكثير من الجوانب السلوكية الإيجابية، وحصول الطلاب على التكيف مع العمل ضمن فريق، فضلاً عن الجوانب الصحية لممارسة الرياضة، وأن الشراكة بين وزارة التعليم والمؤسسة العامة للشباب والرياضة واللجنة الأوليمبية الوطنية، إنما تهدف إلى جعل هذا البرنامج ناجحاً، حيث يضع الموهبة على الخطوة الأولى للنجومية الرياضية، وينعكس على أهم المكاسب بين التدريب والمجالات التعليمية، وبحسب أحمد الدرازي المدير الفني للعبة المبارزة، وأحد الأعضاء الفاعلين في البرنامج، فإن الاختبارات الجارية اليوم لاكتشاف المواهب واعدة بمستقبل مشرق، خاصة في ظل الدعم اللا محدود من قبل الجهات الراعية، وأشار خالد خلفان المسئول عن إدارة لعبة التايكوندو في البرنامج.

إلى أن البرنامج يعد رائداً في المنطقة، وهو فرصة للتعرف على أحدث التطورات في عالم الإعداد البدني للفئات الناشئة،ويعكس الالتزام بتطوير قاعدة الرياضة في مملكة البحرين الرياضة للجميع وهي الحل الوحيد لتحسين نوعية الحياة هذا ما قاله الدكتور أحمد العمادي، عضو هيئة التدريس في جامعة قطر عن موضوع الرياضة في المدارس فالرياضة مهمة للجميع خاصة لطلاب المدارس، فهي تقوي الذاكرة والجسم، وممارستها تصفي الذهن وهي مفيدة للعقل والنفس والحياة المرفهة قد تحد من اهتمام الإنسان بصحته، وقلة ممارستها هو خط مستقيم لكل الأمراض فمن لا يمارسون الرياضة، كثيراً ما يصابون بالأمراض لذا يجب علينا أن نهتم بمقرر الرياضة في المدارس، وإلا أصبح الوضع من دونها صعباً .

منذ البداية، اهتمت جامعة قطر بتأسيس قسم للتربية الرياضية في كلية التربية لتفتح المجال للطلاب القطريين بالتخصص الرياضي وقد تخرج العديد من القيادات الرياضية من هذا القسم ولكن مع الأسف ألغي القسم لمدة طويلة وتحدث الدكتور أحمد عن البكالوريوس المتوفر حالياً في كلية الآداب والعلوم في الجامعة وأكد على أن النسب القليلة هي التي تتخصص في هذا البكالوريوس حيث أن التخصص تحول من تربية رياضية إلى علوم رياضية في كلية الآداب باللغة الإنجليزية فقط، وجمد البرنامج لفترة قصيرة واستخلص أن الإقبال على المنهج ضعيف وقد يصبح أقوى في حين تحويله للتدريس باللغة العربية وأضاف الدكتور أحمد، أن خلال الست السنوات القادمة ستحتاج الدولة لمتخصصين في الرياضة لتوفير الكوادر القيادية ل٢٠٢٢، وستكون جامعة قطر هي الجهة الوحيدة التي قد تساعدهم ويطالب الدكتور أحمد بإعادة النظر في الموضوع وتعزيز قدرات الطلاب في الجامعة.

وتختص وزارة التربية والتعليم بضمان ممارسة الرياضة في المدارس التي تُدعم بالتغذية السليمة، مما ينتج عنه نمط حياة صحي معافى تكرس المدارس الكثير من الوقت والتمويل لتطوير وتطبيق مناهج اللياقة البدنية والتربية الرياضية اهتماماً بصحة الطلاب، وتتولى الوزارة الإشراف على تطبيق مناهج التربية البدنية في المدارس.

قالت السيدة موزه ربيعه جاسم البدر، رئيسة قسم التربية البدنية في مكتب معايير المناهج في وزارة التربية والتعليم العالي، في تقرير رسمي، تبين فيه القواعد الإلزامية لممارسة الرياضة كمادة أساسية في المدارس المستقلة ومنها:

١- بدء تطبيق معايير مناهج التربية البدنية من مرحلة الروضة الى الصف الثاني عشر.
٢- تخصيص ما نسبته ٦% من الوقت الكلي المخصص للتدريس في المراحل : الابتدائية والإعدادية وما نسبته ٣% للمرحلة الثانوية .
٣- احتساب التربية البدنية مادة نجاح ورسوب في تقييم أداء الطالب.
٤- المتابعة بواسطة موجه التربية البدنية لتقديم الدعم للمدارس ومتابعة تطبيق معايير التربية البدنية وإرشاد أصحاب التراخيص الى آلية توفير ما يلزم من أدوات وأجهزة تساهم في تحقيق أهداف الخطة السنوية .
٥- التزام جميع المدارس المستقلة في خططها التعليمية بمادة التربية البدنية كإحدى المواد الأساسية في الجدول الدراسي.

٦- تساند الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية خطة الدرس اليومية وتحقق أهدافه.

٧- أما المدارس الخاصة والعالمية فهي تتبع معاييرها الخاصة التي تلزم الطلبة بممارسة الرياضة في المدرسة وتحثهم عليها بعد المدرسة أيضاً ففي أكاديمية قطر مثلاً، منهج الرياضة شامل وملزم لكل الطلاب من الروضة إلى الثانوية، وتمارس الرياضة مرتين في الأسبوع تحدث السيد إستيفن واكر Stephen Walker مدير الأنشطة والرياضة في أكاديمية قطر، عضو مؤسسة قطر، عن أهمية تبني منهج رياضي لطلاب المدارس تتبنى المدارس الخاصة والعالمية معظم المعايير المتواجدة في المدارس المستقلة وتضيف إليها معايير أخرى لتحدي الطلاب ذهنياً وبدنياً وأضاف أن الرياضة مهمة للغاية للطلاب، خاصة للذين يتواجدون في المدرسة لوقت طويل كطلاب الثانوية.

إن جميع الطلاب يتعرفون على مجموعة من الرياضات المتاحة في مؤسسة قطر وأكاديمية قطر ومنها: السباحة، التايكواندو (الدفاع عن النفس)، الجمباز، كرة القدم، كرة السلة، تنس الريشة وغيرها ويتعرفون أيضاً على أخصائيي الصحة وكيفية استخدام وسائلهم وقال إستيفن أن الرياضة تنشط القدرة الذهنية لدى الطالب وكلما تعلم أحد الرياضة تعلم فوائدها

وقد يصبح مختصاً فيها وأن المشاركة في المسابقات والمباريات تشجع الطلاب على الرياضة وتعمل على تحسين مستواهم ومن ناحية فسيولوجية يصبح الطالب مجتهداً فى جميع الجوانب الذهنية والبدنية فالرياضة تعلم الثقة في النفس، والتعامل مع الأخرين، والمشاركة والتعاون، والقيادة أو الريادة، والالتزام بالمواعيد، والنجاح الشخصي فيجب علينا تحدي أنفسنا لعمل ما هو أفضل لنا.

الباب السابع
البنات وممارسة الرياضة

ممارسة المرأة للرياضة ، ضوابطها ، وشروطها ، ومخاطرها:

كما تعلمون في المدرسة كأي مادة أخرى توجد مادة الرياضة البدنية، وفي هذه المادة تمارس البنات العديد من الرياضات : كرة السلة ، وكرة اليد ، والكرة الطائرة ، والعدو السريع ، والقفز الطولي ; فهل يمكن للفتاة المسلمة ممارسة الرياضة ؟ وهل يجوز أن يدرس معلم ذكر مادة التربية الرياضية للبنات هذا سؤال إجابته أهم بما لا يمكن تصور حدود أهميته لنا كمسلمين حيث ان ممارسة التمارين واللعب يضطر البنات فى بعض الأحيان إلى ارتداء ملابس لا تحوز شرعاً وقد تضطر البنت الى التمايل بما يعرى جزء من جسدها وقد يكون هناك جمهور ينظر فيخدش حياءها وقد وقد ووو.

لذلك وحرصاً على فتياتنا المسلمات كان لابد من ذكر الضوابط الشرعية التى تحكم ممارسة الفتيات لهذا النوع من النشاط، ومن التزمت بها كانت رياضتها مباحة ، ومن خالفتها صارت اللعبة عليها حراماً ، ومن هذه الضوابط:

أولاً:

١- أن تكون ممارسة الرياضة بعيدة كل البعد عن أعين الرجال ، سواء كان مدرباً ، أو معلماً ، أو طالباً ، أو إداريّاً ، أو مشاهداً ، ولتحقيق هذا الشرط فإنه لا يجوز تصوير رياضة النساء ؛ لئلا تقع في أيدي الرجال فيشاهدونها، فيتخلف الشرط المبيح لممارستها لتلك الرياضة فتحرم عليها الممارسة.

لذا كان الأفضل ، والأحسن ، والأحوط ، والأستر للمرأة أن تمارس الرياضة في البيت ، دون النوادي ، والصالات ، والمدارس ، حتى وإن لم يكن في هذه الأماكن اختلاط ، لأنها لا تأمن أن يصورها أحد الشياطين الذين يتصيدون ذلك ، فيقع ما لا تحمد عقباه وأما حيث يكون في هذه الأماكن اختلاط ، فلا يخفى منعه ، كما بينا .

٢ -أن تمارس الرياضة بلباس محتشم ، فلا يحل لها ، ولا للاعبات معها : لبس القصير ، ولا الشفاف ، ولا الضيِّق من الثياب ، وهذا شرط عام في لباسها أمام الرجال ، وأمام النساء ، لكن يحسن التنبيه عليه هنا ؛ لما يوجد من عدم تحقيق لهذا الشرط في كثير من الرياضات ، النسائية ، والرجالية كما هو معروف من لباس السباحة ، والمصارعة ، وكرة القدم والطائرة والسلة ، والجمباز ، وغيرها ، ويشترك في هذا الشرط النساء والرجال على السواء ، وما أكثر نقض هذا الشرط وتخلفه في الجنسين .

٣ -أن لا يكون في الرياضة مقامرة ، ولا رهان .

٤ - أن لا تؤدي الرياضة إلى خصومة ، وشحناء ، كما هو مشاهد ومعلوم من حال الأمم والشعوب التي لم تكتف بالتقسيم الجغرافي للتفرقة بينها ، بل زادت عليه بتقسيم الشعب الواحد إلى أنصار ومشجعين لنادي ، مع خصام ومشاجرات مع أنصار ومشجعي النوادي الأُخر .

٥- أن تمارس الرياضة في أوقات محدودة ، ولا يجوز أن تُشغل المرأةَ عن واجباتها الدينية ، والدنيوية .

٦- عدم تشغيل الموسيقى أثناء التمارين أو اللعب .

٧-عدم التشبه بالكافرات في تسريحتها ، أو لباسها ، أو التسمي باسمها ؛ لما نهينا عنه من التشبه بالكفار عموماً ؛ ولما في مثل تلك الأشياء من تعظيم أولئك الكفار.

٨-أن لا تكون اللعبة قتالية فيها ضرب للوجه ، أو الرأس ، ولا يكون فيها طقوس كفرية ، كالانحناء الذي يفعله اللاعبون قبل ممارسة بعض الألعاب .

فإذا توفرت هذه الشروط فيجوز ممارسة المرأة للرياضة ، مع أننا ننصح الأخوات بأن يصنَّ أنفسهن ، ويحفظن أوقاتهن ، فلا يضيعنها في مثل هذه الأعمال ، فصيانة المرأة وحمايتها تكونان في الالتزام بأوامر الله ، والتي من أهمها : القرار في البيوت ، وعدم الخروج منها لغير حاجة ؛ امتثالاً لقوله تعالى :(وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ) وهذه الضوابط والشروط يمكن للأخت المسلمة أن تتحكم فيها إذا مارست الرياضة مع أخواتها في أماكن خاصة بهن ، مأمونة من اطلاع الرجال عليهن ، أو تسلق المتطفلين عليها وأما تحقيق ذلك في المدارس والمعاهد والجامعات : فإن هذا غير ممكن ، لذا كان إدخال مادة التربية البدنية سببا من أهم أسباب التهتك والانحلال وانكشاف العوارت ، وموت الحياء ، ثم تكون الطامة الأخرى بوجود مدرب أو معلم من الرجال ، ثم وجود إداريين ، وهكذا حتى تتطور الأمور لما هو مشاهد أصلاً الآن ، ومعلوم من حال كثير من الدول العربية والإسلامية ، للأسف .

الرياضة في مدارس البنات البداية والنهاية:

كثُر الحديث عن الرياضة البدنية في مدارس البنات ، وانقسم المتحدثون عنها إلى فريقين ، بين مؤيد ومعارض ولما كانت هذه المسألة من المسائل المهمة لما لها من صلة وطيدة بطبائع الأنثى وخصائصها ، ولما كانت هذه القضية أيضاً لا تتوقف على عدد محدود من النساء ، بل إنَّ البَتَّ فيها يقتضي شمول الملايين من الفتيات بها ، فقد كان من اللازم رَدُّ هذه المسألة إلى الحكم الشرعي ، عملاً بقول الحق سبحانه : (فإن تنازعتم في شيء فردُّوه إلى الله والرسول) .

وقد أجمع العلماء على أنَّ الرَّدَّ لله هو الرَّدُّ لكتابه ، وأنَّ الرَّدَّ للرسول هو الرَّدُّ له في حياته ، ولسُنَّتِه بعد موته عليه الصلاة والسلام وفي ضوء ذلك فنحن بحاجة إلى التقعيد الشرعي الأصيل مع رصد مسيرة الرياضة البدنية للنساء وواقعها في عالمنا المعاصر حتى نتبين الحكم الصحيح في هذه المسألة فلقد شهدت المجتمعات الإسلامية دعوات متكررة لجعل حياة الزوجين : الذكر والأنثى لتكون متطابقةً تماماً ، لتتحقق دعوى المساواة المطلقة بين الرجل والمرأة ، وإلغاء جميع الفروق الفطرية ، بما فيه في واقع الأمر ظلم المرأة وتحميلها ما لا يناسبها ، وقد جاء في التنزيل الحكيم (وليس الذكر كالأنثى).

وكان من جملة المجالات التي دعيت إليها المرأة : أن تشارك في جميع مجالات وأنواع الرياضة التي خاضها الرجال : كرة قدم وسلة ويد ، وألعاب قوى ، والسباحة وألعابها ، والمصارعة وكمال الأجسام والجمباز وغير ذلك

وقد كان الوجه المشرق لهذه الدعوات ما ينتظر من تمكين النساء من ممارسة الرياضة البدنية من إكسابهن اللياقة الجسمية والنشاط البدني والبعد بهن عن الترهلات والسمنة المفرطة وما تجلبه السمنة من أنواع الأمراض غير أن الوجه الشاحب والمؤسف لهذه القضية أن كثيراً من البلاد الإسلامية قد رضخ لما بعد هذه الخطوة تدريجياً في مجالات أخرى ، فتطورت الرياضة البدنية النسائية ما بين إدراجها كحصص دراسية في مدارس التعليم العام ، وفتح التخصصات لها في التعليم العالي ، وما بين فتح الأندية الرياضية النسائية التي خرَّجت فيما بعد فرقاً نسائية لها ما يسمى (بطولات) نسائية و(دوري) نسائي ، ثم (الدوري الزوجي) أي المختلط ، ثم صار النساء يشاركن في الألعاب العالمية : فهذه السبَّاحة ، وهذه العدَّاءة ، وهذه لاعبة القوى ، وهذه الربَّاعة حاملة الأثقال ، وهذه الملاكمة وتلك المصارعة ، وهذه (بطلة) كمال الأجسام، وكل أولئك يتسابقن للتتويج فوق المنصات ليس عليهن إلا ما يستر سوءاتهن!!!

وحتى لا تَصْدُقَ تهمة البلاد الغربية للبلاد الإسلامية بأنها تُحَجِّر على المرأة وتمارس عليها دور الوصاية والكبت ، فقد بادرت بلدانٌ إسلاميةٌ عدة لإنشاء النوادي الرياضية النسائية ، أولافتتاح أقسام نسائية في النوادي القائمة ،وبادرت تلك الدول لإشراك فرقها النسائية في البطولات الدولية والإقليمية ولنا أن نتساءل مع من يتساءل ، وأن نجيب عن هذا التساؤل : ما هو وجه المخالفة الشرعية والأخلاقية لأن تمارس المرأة أنواع الرياضة ، وأن يتم ذلك بشكل منظم من خلال المدارس والكليات والأندية ؟

والجواب : مجملٌ ومفصل

أما المجمل :

فهو من خلال نظرنا في الواقع الذي آل إليه الإذعان باعتماد الرياضة النسائية في المدارس والأندية ، كانت نهاية المطاف بأن تنقل شبكات التلفزة العالمية صور الفتيات المسلمات الرياضيات وهن عاريات إلا مما يستر السوءة ، سبَّاحات وعدَّاءات ولاعبات في أنواع مختلفة من الرياضة فهل مثل هذا الواقع من الإسلام في شيء ؟! ماذا بقي من الحياء ؟! ماذا بقي من الحشمة ؟! وماذا بقي من الأنوثة ؟! وماذا يميز المسلمة حينئذ عن غير المسلمة ؟! .

أما المفصل :

فيقال : إن إدخال ما يسمى (التربية الرياضية) ضمن مناهج التعليم للفتيات أو فتح الأندية النسائية الرياضية ، منطوٍ على عدد من المحاذير والمخالفات الشرعية ، مهما وجد الاحتراز منها ، فمن ذلك :

١- مطالبة الفتيات إلزاماً بزيٍّ رياضي خاص ، وهذا سيحملها على لبس الملابس التي شاهدناها على أترابهن في البلاد الأخرى ، ملابس عارية وإن كست بعض البدن ، إما لقصرها أو لشفافيتها أو لضيقها أو لغير ذلك

وقد ثبت في صحيح مسلم عن أبي هريرة قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : صنفان من أهل النار لم أرهما ، قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس ، ونساء كاسيات عاريات ، مميلات مائلات ، رؤسهن كأسنمة البخت المائلة ، لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها ، وإن ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا .

قال الإمام النووي رحمه الله :

هذا الحديث من معجزات النبوة فقد وجد هذان الصنفان وفيه ذم هذين الصنفين ، قيل معناه : كاسيات من نعمة الله عاريات من شكرها .

وقيل : معناه تستر بعض بدنها وتكشف بعضه إظهاراً لحالها ونحوه .

وقيل : معناه تلبس ثوباً رقيقاً يصف لون بدنها وأما مائلات : فقيل : معناه عن طاعة الله وما يلزمهن حفظه .

مميلات أي: يعلمن غيرهن فعلهن المذموم .

وقيل : مائلات يمشين متبخترات مميلات لأكتافهن .

وقيل :مائلات يمشطن المشطة المائلة وهى مشطة البغايا .

مميلات يمشطن غيرهن تلك المشطة .

ومعنى رؤسهن كأسنمة البخت : أن يكبِّرْنَها ويعظِّمْنَها بلف عمامة أو عصابة أونحوها .

٢- أن الطالبات في مدارسهن وكلياتهن ، والنساء المتوجهات للأندية سيُحْوَجْنَ إلى خلع ملابسهن المعتادة لأجل لبس الملابس الرياضية ومثل هذا العمل جاء فيه وعيد شديد وتحريم أكيد ، فقد ثبت عن أبي المليح رحمه الله قال : دخل نسوة من أهل الشام على عائشة ، فقالت : ممن أنتن ؟ قلنَ : من أهل الشام قالت:لعلكن من الكورة التي تدخل نساؤها الحمامات ؟ قلن : نعم ، قالت : أما إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ما مِنْ امرأةٍ تَخْلَعُ ثيابَها في غير بيتِها إلا هَتَكَتْ ما بينها وبين الله تعالى رواه أحمد وأبو داود واللفظ له وغيرهما وفي رواية الترمذي وابن ماجة : في غير بيت زوجها.

وإن العقوبة التي تنزل بمن هتكت ستر الله عنها فكانت بذلك هاتكةً لما بينها وبين الله لا تقف عند تصورٍ محدد ، ذلك أن صفات الستر بعمومها وشمولها ضرورةٌ لا يمكن أن تستغني عنها أي واحدة من الجنس اللطيف ، لهذا فإن تخلف الستر عنها يجعلها تعيش حياةً مضطربةً ، مهما حازت من أسباب التمتع الظاهري أو اللذة الحسية .

٣- إن اعتماد مادة تربية رياضية في مدارس البنات هو البذرة الأولى للمشروع الرياضي النسائي الكبير ، على غرار المجتمعات الغربية والعربية المتغربة ، إذ سيتبع ذلك وبشكل متسارع الرياضة في التعليم العالي ، حيث تفتح التخصصات والكليات التي تُعنى بتخريج المدربات والمعلمات للرياضة البدنية وغير البدنية ، ثم يتبع ذلك إقامة البطولات المدرسية والجامعية.

وفي النسق نفسه الأندية التي يتبعها اللاعبات في مختلف مجالات الرياضة ، وما يتبع ذلك من مشجعات و دوريات وبطولات محلية وعربية وإقليمية وأوليمبية ودولية ، على غرار ما عند غيرنا وبهذا نعلم أن ذلك المدخل ليس المراد به تنشيط أبدان الفتيات وتحصيل البنية الصحيحة لهن ، ولكنه سيخرج عن نطاقه ، كما خرج في مجالات أخرى.

ونحن نعلم من خلال ما عايشناه في مدارس البنين أن أثر حصة الرياضة البدنية في المدارس ما هو إلا أثر يسير ، وأنها بمثابة حصة ترفيه أكثر من كونها بناءً رياضياً للأبدان ، لهذا فإن من لم يعزز لياقته البدنية بتدريبات ورياضات خارج المدرسة فإنه لايحصل على الجسم الرياضي النشيط ، لهذا فإن إقحام حصة مماثلة في مدارس البنات لن يحقق المغزى المراد لأبدانهن بقدر ما سينخر في حيائهن وأخلاقهن ، وفق ما سار عليه الطالبات في بلاد أخرى .

٤- إن ممارسة المرأة لشيء من التمارين والحركات التي يراد بها تنشيط الجسم والمحافظة على اللياقة البدنية أمر مرغَّوبٌ فيه ومأمور به ، للرجال والنساء على حدٍّ سواء ، وقد دلَّت على ذلك عمومات الكتاب والسنة ، مع ملاحظة ما ينبغي أن تحتاط له المرأة في الحفاظ على نفسها لرقة بدنها وأعضائها ، فما قد يكون من التمارين مناسباً للرجل ؛ لا يكون كذلك للمرأة ؛ لاختلاف تكوينهما الجسماني .

إنَّ توجه المرأة للمشي في الميادين أو الحدائق الفسيحة ،الذي يعتبر من أنفع ما يكون للبدن بحسب ما ذكرته الهيئات الصحية الدولية (حددته منظمة الغذاء والدواء الأمريكية بعشرين دقيقة يومياً) لا يمكن أن يمنعه أحد ، ولا تمنع منه الشريعة ؛ ما دام في إطار الحشمة والمحافظة العامة التي جاءت بها الشريعة ، من أمن الفتنة بالبعد عن مجامع الرجال ، والتزام الحشمة والحجاب الشرعي .

بل قد جاء في السنة النبوية ما يدل على مشروعية ذلك في بعض الأحيان :

ففي المسند وسنن أبي داود وابن ماجة عن هشام بن عروة ، عن أبيه وعن أبي سلمة عن عائشة رضي الله تعالى عنها أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر، قالت: فسابقته ، فسبَقْتُهُ ، فلما حملت اللحم سابقته ؛ فسبقني، فقال : هذه بتلك .

ولكن كان ذلك والنبي صلى الله عليه وسلم يعلم أمته ملاحظة الحشمة ، ولو كانت المعنية أُمَّهُم وأُمُّ المؤمنين إلى قيام الساعة ، يبين هذا رواية الإمام أحمد الأخرى عن هشام بن عروة عن أبيه عن عائشة قالت : خرجتُ مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدن ، فقال للناس : تقدَّمُوا فتقدَّموا ، ثم قال لي : تعالى حتى أسابقك فسابقته فسبقتُهُ ، فسكت عني ، حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت خرجت معه في بعض أسفاره ، فقال للناس : تقدموا فتقدموا ، ثم قال : تعالى حتى أسابقك فسابقته فسبقني ، فجعل يضحك وهو يقول : هذه بتلك .

وما تقدم يُعلم أن رعاية البدن وتنشيط الدورة الدموية والمحافظة على الصحة العامة لا يمكن أن يمنع أحد منها ما دامت في أطرها الشرعية ،ولكن الممنوع هو الخروج إلى ما خرجت إليه النساء في الشرق والغرب حتى صارت الرياضات المتنوعة مجالاً لعرض أكوام اللحوم النسائية واستعراض عضلات الجنس اللطيف وصولاً إلى الفتنة والفساد في أوسع نطاقاتها ومثل هذا المنتهى يجب أن تسد كل الذرائع والطرق المؤدية إليه ، مهما بدت في ظاهرها وبداياتها أنها بريئة .

أهم المصادر والمراجع

١. التطور العلمي لمفهوم الرياضة - محمد كمال أميري , أحمد عصام بدوي .

٢. معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة - محمد محمد الحماحمي .

٣. عدم إقبال أعضاء الأندية على ممارسة الأنشطة الرياضية - سمير خليل .

٤. الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية البدنية - ليلي عبد العزيز زهران .

٥. وقت الفراغ في المجتمع الحديث - محمد علي محمد .

٦. القرآن الكريم .

٧. التربية الرياضية المدرسية -عدنان درويش جلود وآخرون .

٨. علم الاجتماع -يحي مرسي عبد بدر .

٩. علم الاجتماع التربوي -فايز مراد دندش.

١٠. علم الاجتماع الرياضي في التربية الرياضية مصطفى السايح.

١١. التنظيم والاداره في التربيه الرياضيه - السيد حسن شلتون .

١٢. أصول البحث العلمي ومناهجه -أحمد بدر.

١٣. مناهج البحث في التربيه وعلم النفس -جابر عبد الحميد ، أحمد خيري

١٤. مدخل الى علم النفس - عبدالله عبد الحي موسى .

١٥. مبادئ الاحصاء في التربيه الرياضيه -قيس ناجي عبد الجبار شامل كامل .

١٦. المدركات الخاطئه المنتشره حول التربيه البدنيه كما يراها بعض مدرسي المرحلتين الاعداديه والثانويه- محمد صبحي حسانين.

١٧. اتجاهات مسؤولي المرحله الاعداديه -محمد محمود عبد الدايم.

١٨. طرق التدريس في التربيه الرياضيه - حسن معوض.

١٩. مناهج وطرق تدريس التربيه الرياضيه -عنايات محمد أحمد فرج.

٢٠. طرق التدريس في مجال التربيه الرياضيه -بسطويسي أحمد وعباس أحمد صالح .

٢١. القياس في التربيه الرياضيه وعلم النفس الرياضي- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين .

٢٢. طرق البحث العلمي ومناهجه - وجيه محجوب .

٢٣. مبادئ الاحصاء في التربيه وعلم النفس عبد الرحمن عدس.

٢٤. ألاسس النفسيه والتربويه لرعاية الشباب-د.عمر محمد السواري .

٢٥. علم النفس -جميل سيلبيه .

٢٦. أصول علم النفس العام - أحمد عزت راجح .

٢٧. أساسيات التدريس -جابر عبد الحميد وغالب حبيب .

٢٨. رائد التربية الرياضية وأصول التدريس -عبد الحميد فايد .

٢٩. المرجح في طرق التدريس التربية الرياضية الحديثة -عبد الفتاح لطفي.

فهرس الكتاب